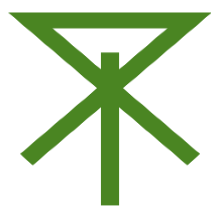


／ 認知症の「気になる」がわかる ／

完全
無料



大阪市認知症アプリ

- Osaka City Dementia Application -

認知症の人やそのご家族、支援者の方等、みなさまにご活用いただきやすいものとなっています。
以下のメニューをご用意しております。**ぜひ、ダウンロードしてご利用ください!!**

認知症の基礎知識や
相談窓口などはこちらから！

医療・介護のこと (認知症ケアパス)

- 本人・家族の方へ
- 支援者の方へ
- 認知症の相談窓口など
- 大阪市の取り組み

イベント情報

相談会・研修・講座などの
情報も掲載しています！
あなたの地域に関する情報を
プッシュ通知でお届け

認知症予防

- 認知症の予防について
- 百歳体操を始めよう
- フレイル予防
- 介護予防ポイント事業
- 認知症予防は健診から（大阪市
国民健康保険にご加入の方へ）
- 認知症予防は健診から（後期高
齢者医療制度の対象の方へ）
- 各区の認知症予防の取り組み

近くの認知症カフェなどの
場所が一目でわかる！

認知症支援マップ



早期発見・早期診断が大切です！

認知症チェック

- 自分でできる
認知症の気づきチェックリスト

「ひょっとしたら認知症かな？」
気になり始めたら自分でチェック
してみましょう。

※ご家族や身近な方がチェック
することもできます。



あなたも認知症サポーターに
なりませんか？

認知症サポーター

- 認知症サポーターについて
- 認知症サポーター養成講座のテキスト
- ちむオレンジサポーターについて
- オレンジパートナー（企業・団体）
について

ダウンロードはこちら



「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年1月に
施行されました。この法律では、認知症に関する正しい知識及び認知症
の人に関する正しい理解を深めることが重要とされています。
ぜひ大阪市認知症アプリをご活用ください！

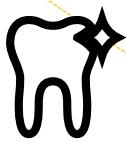
➡裏面もぜひご覧ください！

ばちばち、やりまひょ！ 無理なく続ける介護予防

大切なのは、人とのつながり 適切な外出と会話を

感染症の予防にも気を付けながら、
気候のよい日は家から一步外に出て、
いっしょに運動、みんなで食事。
手紙や電話もおすすめです！

口はさいわいのもと お口の健康



お口のケアはいいこといっぱい。
毎日の歯みがき＋定期的な歯科検診で
メンテナンス。さらに
かみかみ百歳体操でお口の体操も！

ひとりでは
続けられるか不安な方は…

週に1～2回、
家から歩いて通える場所で、
みんなと会えるから続けられる。

いっしょにやりましょ！
百歳体操

筋肉づくりには
運動とたんぱく質
どちらも必要！



パクパクたんぱく質 シニアの食事

昼食の時間を決めると、自然と
生活のリズムが整います。
シニアは特にたんぱく質を意識して
バランスよく食べる、が大切です！



「ちょっとしんどい」くらいがいい
体を動かそう

毎日ちょこちょこ歩いてウォーキング、
週に1度、ちょっとがんばって筋トレ。
しんどくない、ラクすぎない強度で
自分のペースで続けましょう！

筋力づくり、
お口の体操、
認知症予防
ぜんぶできる！



大阪市認知症アプリでは
百歳体操の動画も見ることができます！

詳しくは裏面をチェック！→

大阪市 百歳体操

検索