

ひょっとして認知症かな？ 気になり始めたらチェックしてみましょう



認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも早期治療で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。(⇒裏面に認知症の相談窓口を掲載しています)

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。
※大阪市認知症アプリにもチェックリストがあります。



大阪市 認知症 アプリ 検索

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください

<p>チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか</p> <table border="1"> <tr> <td>まったく ない</td> <td>1点</td> <td>ときどき ある</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>頻繁に ある</td> <td>3点</td> <td>いつも そうだ</td> <td>4点</td> </tr> </table>	まったく ない	1点	ときどき ある	2点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	<p>チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか</p> <table border="1"> <tr> <td>まったく ない</td> <td>1点</td> <td>ときどき ある</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>頻繁に ある</td> <td>3点</td> <td>いつも そうだ</td> <td>4点</td> </tr> </table>	まったく ない	1点	ときどき ある	2点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	<p>チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると云われますか</p> <table border="1"> <tr> <td>まったく ない</td> <td>1点</td> <td>ときどき ある</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>頻繁に ある</td> <td>3点</td> <td>いつも そうだ</td> <td>4点</td> </tr> </table>	まったく ない	1点	ときどき ある	2点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点
まったく ない	1点	ときどき ある	2点																							
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点																							
まったく ない	1点	ときどき ある	2点																							
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点																							
まったく ない	1点	ときどき ある	2点																							
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点																							
<p>チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか</p> <table border="1"> <tr> <td>まったく ない</td> <td>1点</td> <td>ときどき ある</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>頻繁に ある</td> <td>3点</td> <td>いつも そうだ</td> <td>4点</td> </tr> </table>	まったく ない	1点	ときどき ある	2点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	<p>チェック⑤ 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか</p> <table border="1"> <tr> <td>まったく ない</td> <td>1点</td> <td>ときどき ある</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>頻繁に ある</td> <td>3点</td> <td>いつも そうだ</td> <td>4点</td> </tr> </table>	まったく ない	1点	ときどき ある	2点	頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点	<p>チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか</p> <table border="1"> <tr> <td>問題なく できる</td> <td>1点</td> <td>だいたい できる</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>あまり できない</td> <td>3点</td> <td>できない</td> <td>4点</td> </tr> </table>	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	できない	4点
まったく ない	1点	ときどき ある	2点																							
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点																							
まったく ない	1点	ときどき ある	2点																							
頻繁に ある	3点	いつも そうだ	4点																							
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点																							
あまり できない	3点	できない	4点																							
<p>チェック⑦ 一人で買い物に行けますか</p> <table border="1"> <tr> <td>問題なく できる</td> <td>1点</td> <td>だいたい できる</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>あまり できない</td> <td>3点</td> <td>できない</td> <td>4点</td> </tr> </table>	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	できない	4点	<p>チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか</p> <table border="1"> <tr> <td>問題なく できる</td> <td>1点</td> <td>だいたい できる</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>あまり できない</td> <td>3点</td> <td>できない</td> <td>4点</td> </tr> </table>	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	できない	4点	<p>チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか</p> <table border="1"> <tr> <td>問題なく できる</td> <td>1点</td> <td>だいたい できる</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>あまり できない</td> <td>3点</td> <td>できない</td> <td>4点</td> </tr> </table>	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	できない	4点
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点																							
あまり できない	3点	できない	4点																							
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点																							
あまり できない	3点	できない	4点																							
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点																							
あまり できない	3点	できない	4点																							
<p>チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか</p> <table border="1"> <tr> <td>問題なく できる</td> <td>1点</td> <td>だいたい できる</td> <td>2点</td> </tr> <tr> <td>あまり できない</td> <td>3点</td> <td>できない</td> <td>4点</td> </tr> </table>	問題なく できる	1点	だいたい できる	2点	あまり できない	3点	できない	4点	<p>チェックしたら、①から⑩の合計を計算</p> <p>合計点 <input type="text"/> 点</p> <p>20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。</p> <p>※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。</p>																	
問題なく できる	1点	だいたい できる	2点																							
あまり できない	3点	できない	4点																							

出典／東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症（平成29年9月発行）」

認知症の予防のために

これをすれば絶対に認知症にならないというものがあるわけではないですが、認知症になりやすくなるリスクを減らすことが大切です。

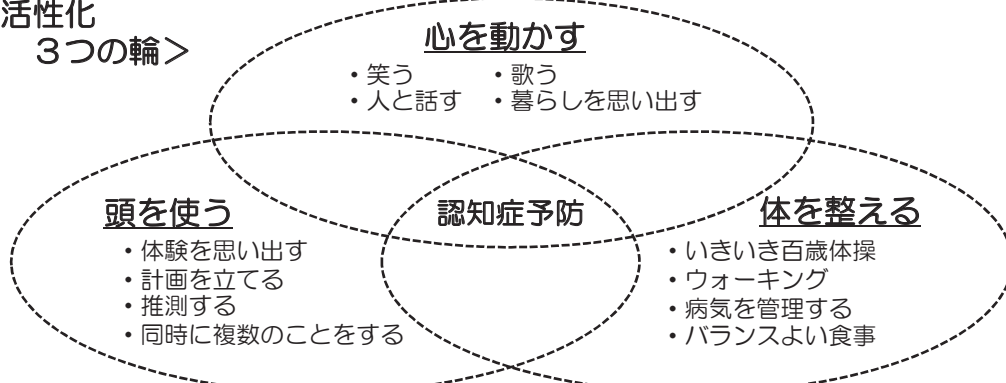
◎生活習慣を見直し、認知症のリスクを軽減するために必要なとりくみ

- ①糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防ならびに適切な治療をおこないましょう
- ②運動不足を解消し、適切な運動にとりくみましょう
- ③バランスのよい食事をこころがけましょう
- ④知的活動（常に頭をつかう）を意識しましょう
- ⑤社会的なつながりをもちましょう



<はつらつ脳活性化

3つの輪>



出典／大阪市北区役所 「はつらつ脳活性化プロジェクト実践マニュアル」より抜粋

認知症の相談窓口

<認知症初期集中支援チーム（オレンジチーム）> 認知症のことなら、何でも相談してください。

北区	都島区	福島区	此花区	中央区	西区
4977-6444	6926-3803	6454-6334	6462-1087	6948-6639	6539-8248
港区	大正区	天王寺区	浪速区	西淀川区	淀川区
6536-8198	6552-4954	6774-3350	6636-6071	6476-3563	6391-3770
東淀川区	東成区	生野区	旭区	城東区	鶴見区
7730-0002	6747-9811	6712-3113	6953-0155	6936-1101	6913-9595
阿倍野区	住之江区	住吉区	東住吉区	平野区	西成区
6628-1300	6686-0431	6115-8605	6760-7578	6777-9030	6651-6000

※お住まいの地域を担当する地域包括支援センターでも相談できます。

<認知症疾患医療センター>

認知症疾患医療センターは、認知症鑑別診断や専門医療相談をおこなっています。

センター名(地域型)	住所	電話番号
大阪市立弘済院 附属病院	吹田市古江台 6-2-1	6871-8073
ほくとクリニック病院	大正区三軒家西 1-18-7	6554-9707
大阪市立大学医学部 附属病院	阿倍野区旭町 1-5-7	6645-2896

センター名(連携型)	住所	電話番号
医療法人 遊心会 咲く花診療所	淀川区西中島 6-7-20	6301-0377
社会福祉法人恩賜財団 大阪府済生会 野江病院	城東区古市 1-3-25	6932-0401
医療法人 葛本医院	東住吉区北田辺 4-11-21	6719-0929

・その他 相談窓口はこちら ⇒

<大阪市ホームページ ~認知症の人への支援~>

認知症 相談 大阪市

検索

ワクチンで病気を予防しましょう

(肺炎球菌・インフルエンザ)

ワクチンで予防できる病気に感染して、重い病気で苦しんだり、命を落としたりする人がいます。ワクチンで大切な命を守りましょう。

医師と予防接種の効果や副反応について相談の上、接種を受けてください。

●肺炎球菌(23価)ワクチン

肺炎は、大阪市における死因の第3位となっており、肺炎で亡くなった方の多くは65歳以上の方です。肺炎の最も多い原因菌は肺炎球菌で、この肺炎球菌は、肺炎以外にも慢性気道感染症、中耳炎、副鼻腔炎、敗血症、髄膜炎等の原因になります。予防ワクチンを接種することで肺炎球菌感染症の約6割～7割に対応することができると言われています。

【対象】 65歳以上高齢者、2歳以上で慢性疾患等をもつ方

【接種回数】 1回(追加接種は、5年以上あけて医師の判断による)

※過去に肺炎球菌(23価)ワクチンを接種したことがない方のうち、次にあてはまる方は、定期予防接種の対象者として、接種費用の助成制度があります(令和5年度までの経過措置)

▶ 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

▶ 60歳以上65歳未満の方のうち心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方(身体障がい者手帳1級相当)

※その他の肺炎球菌ワクチンとしては、「13価ワクチン」もありますが、高齢者の方が接種する場合は任意接種となります。

●インフルエンザワクチン

インフルエンザは、通常初冬から春先にかけて毎年流行します。時に肺炎、脳症、中耳炎を併発し、重症化する場合があります。ワクチンを接種することで重症化や合併症の発生を抑えることができ、ワクチン接種を受けた高齢者は、死亡の危険が約1/5に、入院の危険が約1/3～1/2にまで減少させることが期待できるとされています。

【対象】 生後6か月以上

【接種回数】 13歳未満は2回、13歳以上は1回

※65歳以上の方と60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある方(身体障がい者手帳1級相当)には接種費用の助成制度があります。

女性の健康づくり

●女性のライフステージと健康

女性は、ホルモンの変動により、体や心にさまざまな変化が異なってきます。女性ホルモンによる体や心の変化を知り、自

※大阪市ホームページに女性のための健康情報を掲載してい

年齢によって注意したい症状や病気

- ・生活習慣 …P32
(やせ・喫煙)
- ・性感染症 …P33
- ・月経不順、月経痛など

- ・飲酒
- ・妊娠、出産
- ・先天性風しん
- ・子宮がん
- ・乳がん
- ・卵巣がん、



小児期

思春期

成熟

年齢(歳)

10

20

30