

気づく・つなぐ・支える 認知症になっても安心して暮らせるまち

認知症予防に取り組みましょう

- 本人の様子**
- 適度な運動を継続的にいきましょう
 - バランスの良い食生活を心掛けましょう
 - 規則正しい生活をしましょう
 - 地域の活動や社会活動に参加し、人との交流をもちましょう

**お住まいの地域にも
集いや交流の場があります**

いきいき百歳体操
椅子を使って行う運動で、筋力やバランス能力アップに効果があります ⇒5面をご覧ください

はつらつ脳活性化教室
「頭を使う」「体を整える」「心を動かす」の3つの要素を取り入れた教室です

食事サービス・ふれあい喫茶
地域でお住まいの方々が交流や健康増進、つながりを深めるための地域のボランティア活動です
※新型コロナウイルス感染症により休止している地域があります。
北区社会福祉協議会(☎06-6313-5566)にお問合せください

老人福祉センター
60歳以上の方がご利用いただけます。サークル活動や講座を開催し、高齢者の生きがいづくりを行っています
北老人福祉センター(同心1-5-27) ☎06-6352-7025
大淀老人福祉センター(本庄東1-24-11) ☎06-6374-0873


もの忘れがはじまる

- 物をなくす、置き場所が思い出せない
- 同じことを何度も聞く、何度言っても覚えられない
- 何となくやる気がでない

いつもと違うと感じたら…
かかりつけ医や北区ハートフルオレンジチーム(認知症初期集中支援チーム)に相談しましょう

北区ハートフルオレンジチーム
認知症やその疑いのある方の相談を受けています。医療受診や介護サービスにつなげる支援を行い、ご本人・ご家族をサポートします

かかりつけ医に相談 ⇄ 認知症疾患医療センター
認知症に関する鑑別診断や専門医療相談等を行っています(受診はかかりつけ医に)
大阪市立弘済院附属病院 ☎06-6871-8073
医療法人遊心会 咲く花診療所 ☎06-6301-0377



見守り

- 薬の飲み忘れがでてく
- 物を置いた場所がわか
- 約束を忘れる

早めの相談・受診
早めの診断を受け、治療を遅らせることが期待でき、よく似た症状がでる場合、早期の対応が大切です。病気を理解し、適切な期間を持つことにもつながります。

できないことを
● ご本人ができることは
● ご家族が認知症を正しく

認知症カフェ

相談窓口



高齢者の相談窓口 地域包括支援センター/
認知症の相談窓口 北区ハートフルオレンジ
北区役所福祉課(介護保険担当) ☎06-

生活を支える

将来のことについて話し合っておきましょう

介護保険サービス ホームヘルプサービス、
きたくメール(認知症高齢者等の見守りネットワ
ふれあい収集/配食サービス 詳しくは地

権利を守る



消費者トラブルの相談 大阪市消費者センタ
あんしんさぼーと事業(福祉サービスの利用手続きや金銭管理の相談)

成年

困った時はお電話ください

- 1 北区地域包括支援センター** 神山町15-11(北区在宅サービスセンター内)
(滝川・堀川・西天満・菅南・菅北・北野)
(梅田東・北天満・済美・曾根崎・堂島・中之島) ☎06-6313-5568
- 2 梅田東地域総合相談窓口(ランチ)** 芝田2-10-39(喜久寿苑内)
(梅田東・北天満・済美・曾根崎・堂島・中之島) ☎06-6372-0804
- 3 北区大淀地域包括支援センター** 長柄中1-1-21(ハートフルかのう内)
(豊仁・豊崎東) (本庄・豊崎)
(中津・大淀東・大淀西) ☎06-6354-1165
- 4 豊崎地域総合相談窓口(ランチ)** 本庄西2-6-15(藤ミレニアム内)
(本庄・豊崎) ☎06-6371-6233
- 5 大淀地域総合相談窓口(ランチ)** 大淀南2-5-20(淳風おおさか内)
(中津・大淀東・大淀西) ☎06-6450-1088

