

認知症かも?!

気軽にできる

認知症気づきチェックシート



「もの忘れが増えた」「生活の中でつまずきを感じる事が多い」といった心配はありませんか。認知症は早期対応することで、進行を遅らせたり症状を落ち着かせることができます。心配だなど思う人も大丈夫だと思える人も、ご自身とご家族で定期的にチェックをしてみましょう。

自分でチェック

- なかなか言葉が出てこない。
- 言われたことや予定を忘れることが多い。
- 物がなくなることが多く、いつも探し物をしている。
- イライラして怒りっぽくなった。
- 薬の飲み忘れや飲み間違いが増えた。
- 着替えや身だしなみ、入浴などがおっくうになった。
- 調理や掃除などの日常的な作業に時間がかかる。
- 服装について注意を受けることが増えた。
- 曜日や日付がすぐに出てこない。



家族(身近な人)でチェック

- 物の名前など単語が出てこない。
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする。
- 置き忘れやしまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 些細なことで怒りっぽくなった。
- 自分で薬を管理することができなくなった。
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒がってやらない。
- 調理や掃除などの日常的な作業に時間がかかるようになった。
- 季節や場にそぐわない服装をするようになった。
- 曜日や日付を確認することが多くなった。



注：これは認知症を診断するものではありません。あくまで目安となります。

■ 「自分でチェック」または「家族(身近な人)でチェック」で2つ以上あてはまる場合は…かかりつけ医、認知症の相談窓口(裏面参照)にまずは相談してみましょう。

■ 変化に気づくためには…

1年に1度はチェックを行い、1年前の状態と現在の状態を比較してみましょう。

認知症の相談窓口

■地域包括支援センター（高齢者相談センター）

高齢者の身近な総合相談窓口です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、保健師等の専門職が介護や健康の相談をはじめとして、福祉サービスを利用するための連絡や調整、虐待防止、財産や権利を守る権利擁護など、あらゆる相談に応じます。相談は無料で、相談内容を他に漏らすことはありません。お気軽にご相談ください。

■福祉事業所

介護保険や福祉サービスの相談、医療機関についての情報提供を行っています。

福祉事業所		地域包括支援センター（高齢者相談センター）				
区名	担当課 所在地・電話番号(053)	施設名	所在地	電話番号 (053)	担当地域	
中央区	長寿支援課 (中央区役所内) 元城町 103-2 ☎457-2062	元 浜	元浜町 356	479-1215	北、曳馬	
		鴨 江	鴨江三丁目 6-12	456-3362	西、県居、江西	
		佐 鳴 台	佐鳴台三丁目 35-21	448-0201	城北、佐鳴台	
		和 合	和合町 555	475-5560	富塚、萩丘(住吉・和合)	
		板 屋	板屋町 697	456-5600	中央、アクト、江東、駅南	
		高 丘	高丘東四丁目 43-11	420-6330	萩丘(萩丘中、葵・高丘)	
		三 方 原	東三方町 239	439-5000	三方原	
	長寿支援課 (東行政センター内) 流通元町 20-3 ☎424-0186	ありたま	有玉南町 1436	434-7899	積志	
		さぎの宮	小池町 38-1	432-5151	長上、笠井	
		あ ん ま	安間町 55-8	423-2701	中ノ町、和田、蒲	
	長寿支援課 (西行政センター内) 雄踏一丁目 31-1 ☎597-1164	大 平 台	大平台一丁目 34-30	485-2800	入野、篠原	
		和 地	大山町 2893-1	437-2001	庄内、和地、伊佐見	
		雄 踏	雄踏町宇布見 4080-4	597-0022	舞阪、雄踏、神久呂	
	長寿支援課 (南行政センター内) 江之島町 600-1 ☎425-1542	新 津	法枝町 248-3	444-3333	新津、可美	
		芳 川	石原町 749	426-1503	芳川、河輪、五島	
		三 和	三和町 242-1	462-1011	白脇、飯田	
	浜名区	長寿保険課 (浜名区役所内) 貴布祿 3000 ☎585-1123	北 浜	高蘭 208-2	584-2733	北浜
			し ん ぱ ら	新原 4092-2	584-1090	浜名、鹿玉
於 呂			於呂 2519-2	588-5600	中瀬、赤佐	
長寿保険課 (北行政センター内) 細江町気賀 305 ☎523-1144		三 方 原 (サテライト都田・新都田)	新都田五丁目 12-21	428-6333	都田、新都田	
		細 江	引佐町井伊谷 2569	528-2288	細江、引佐、三ヶ日	
(三ヶ日支所)	三ヶ日町三ヶ日 500-1 (三ヶ日支所庁舎内)	528-0788	三ヶ日			
天竜区	長寿保険課 (天竜区役所内) 二俣町二俣 481 ☎922-0130	天 竜	二俣町二俣 2396-56	925-0034	天竜、春野	
		(春野支所)	春野町宮川 1467-2 (春野支所庁舎内)	983-5000	春野	
		北 遠 中 央	龍山町戸倉 711-2 (龍山保健センターやすらぎ内)	969-0088	佐久間、水窪、龍山	
		(水窪支所)	水窪町奥領家 2980-1 (水窪支所庁舎内)	982-0870	水窪	
		(佐久間支所)	佐久間町中部 18-11 (佐久間支所庁舎内)	965-0080	佐久間	

■浜松市認知症疾患医療センター（聖隷三方原病院）☎(053)439-0006

担当の相談員が認知症に関する相談をお受けします。 **相談日時** 月～金 午前9時～午後5時 ※祝日及び年末年始は除く

■認知症コールセンター ☎0120-123-921

「認知症の人と家族の会」静岡県支部の会員（介護経験者）が相談をお受けします。

相談日時 月・木・土・日 午前10時～午後3時
※祝日及び年末年始は除く

■若年性認知症相談窓口 ☎(054)252-9881

若年性認知症の専門相談員が相談をお受けします。

相談日時 月・水・金 午前9時～午後4時
※祝日及び年末年始は除く