

共生と予防

認知症は、あなた自身の問題です

・・・ふつうのもの忘れと認知症の違い

認知症を理解して心構えをしておく事も、日々を明るく生きるヒントになります。

ふつうのもの忘れ

体験したことの一部を忘れる (朝食に何を食べたか忘れる)
目の前の人の名前が思い出せない
もの忘れの自覚がある (財布をどこに置いたか忘れる)
物覚えが悪くなったように感じる
日常生活に支障はない
きわめて徐々にしか進行しない

認知症のもの忘れ

体験したこと自体を忘れる (朝食を食べたのに、食べていないと言う)
目の前の人を知っているはずなのに知らないと言い、誰だかわからない
もの忘れの自覚に乏しい (財布を盗られたと言う)
数分前の記憶が残らない
日常生活に支障をきたす
進行性である

・・・ひょっとして認知症かな？

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。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高齢者総合相談センターに相談してみましょう。

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

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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されますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	4点
チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
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	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

※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。 ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。 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30年12月発行

認知症が心配なときの相談

高齢者総合相談センター (4・5面参照)

・・・ 認知症も早期診断、早期治療が大切です

●もの忘れ相談 (要予約)

もの忘れが心配な高齢者やその家族を対象に、豊島区医師会より派遣された「豊島区認知症かかりつけ医」が高齢者総合相談センターで相談を受けます。

●認知症初期集中支援チーム

医療・介護の専門職(看護師、精神保健福祉士、介護福祉士など)と、認知症サポート医のチームです。訪問して本人や家族の困りごとを聞き、生活の工夫や認知症の対応のアドバイスを行います。

《対象者》

40歳以上で、在宅生活している認知症の方や認知症の疑われる方。

●認知症かかりつけ医 ※認知症パンフレットに掲載

研修を修了した医師会員を、認知症かかりつけ医として登録しています。家族に認知症の疑いが生じた場合、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

●認知症疾患医療センター (東京都指定)

認知症の鑑別診断や身体合併症と周辺症状への対応、専門医療相談などを実施する医療機関です。

相談は無料です

地域連携型…豊島長崎クリニック ☎ 6905-8015

午前9時～午後5時 (月～金曜)

地域拠点型…東京都健康長寿医療センター ☎ 3964-1141

午前10時～午後5時 (月～金曜)

各種パンフレットを
高齢者総合相談センターで
配布しています



認知症ケアパス

※ 認知症パンフレット

若年性認知症リーフレット