

早めに相談することが大事です！

①今後の生活を考え、話し合う時間ができる

早期に受診・診断することで、症状が進む前に本人や家族が認知症を知り、どのように暮らしたいか、どのような工夫をすれば良いかを、本人と一緒に考える時間が持てます。
(生活の工夫、サービス利用、在宅や施設、財産や後見人制度など)



②認知症の症状を起こす病気の治療が可能な場合がある

認知機能低下を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります。
(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、アルコール中毒、ビタミン欠乏症など)



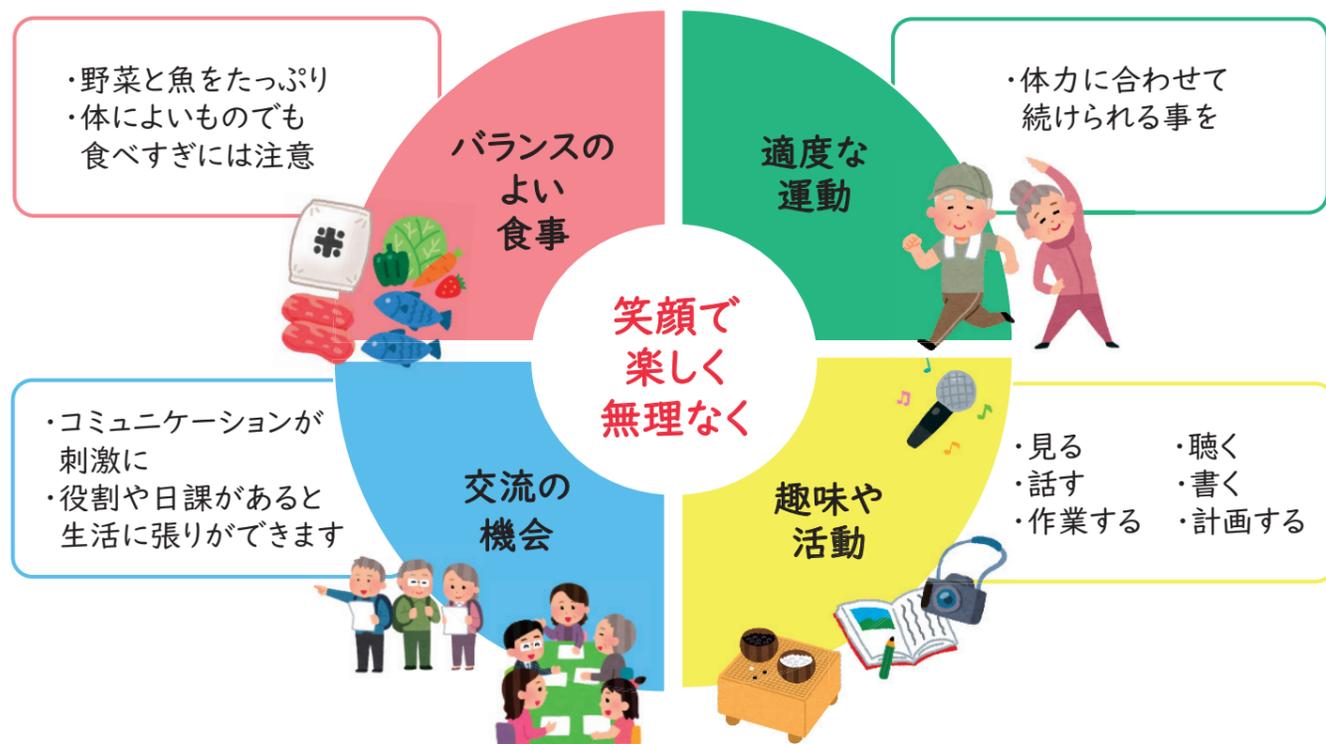
③進行を遅らせることが可能な場合がある

例えば、アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬治療などにより、症状の進行がゆるやかになる可能性があります。



..... 認知機能の低下を抑えるために.....

生活習慣に気を付けることは、生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)の予防とともに認知機能の維持にもつながります。



編集・発行 板橋区健康生きがい部おとしより保健福祉センター
板橋区前野町4-16-1 電話 03(5970)1111(代表)
令和4年12月発行

認知症になってもあんしんなまち 板橋を目指して

もしかして、もの忘れ？ まずはチェックしてみましょう。

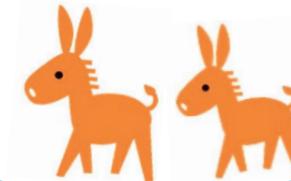
例えば...

よく物をなくす

買い物が難しい

道がわからない

予定の管理が難しい



認知症とは、病気などが原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなることで、認知機能※が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態のことです。

※認知機能:物事を記憶する、言葉を使う、計算するなど

認知症の症状の変化に合わせて、利用できるサービスや支援についてまとめたものが「あんしん認知症ガイド(板橋区版認知症ケアパス)」です。

おとしより保健福祉センターやおとしより相談センター、健康福祉センターなどで配布しています。

データ版もありますので、詳しくはホームページをご確認ください。

板橋区 認知症ケアパス



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。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
チェック		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	1点	2点	3点	4点
2	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
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されますか	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないことがありますか	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしてる言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
9	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
10	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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合、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担当のおとしより相談センター(地域包括支援センター)に相談してみましょう。

※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。

認知症が心配になった時はまずは相談しましょう!

1. 医師への相談：かかりつけ医・もの忘れ相談医

かかりつけ医がいる方は、まずは相談してみましょう。
 「板橋区医師会もの忘れ相談医」にも相談ができます。
 ※「板橋区医師会」ホームページに医療機関一覧が掲載されています。



2. おとしより相談センター(地域包括支援センター)

ご本人やその家族を支援するための総合相談窓口です。
 認知症に関することや、認知症の心配があっても医療や介護サービスの利用ができないなどの様々なお悩みについて、専門職が支援・相談を行います。

問 合：お住まいの地域を担当するおとしより相談センター

時 間：月～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時



3. 「もの忘れ相談」

もの忘れが心配な方がもの忘れ相談医に無料で相談できる「もの忘れ相談事業」(予約制)を実施しています。

日 時：原則として毎月第3土曜日発行の「広報いたばし」に相談日時を掲載し、翌月曜日の午前9時から予約受付を開始します。

申 込：各相談日を担当するおとしより相談センター
 (「広報いたばし」に申込先も掲載します)

問 合：おとしより保健福祉センター 認知症施策推進係 ☎5970-1121



……… かかりつけ医へ伝えたいこと ……

日常生活で気になっていること、心配事などかかりつけ医に伝えたいことを書いてみましょう。

記入者【本人・家族・支援者()】