

認知症チェックリスト



Point!! ① 認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

Point!! ② 数年前の「自分」と比べてみましょう。

- 整理整頓が苦手になってきた。
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- 自身で服薬管理をすることが難しくなった。
- 電話の対応や訪問者の対応が難しくなった。
- いままで好きだったことに興味が無くなった。
- 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前、今日の日付けが思い出せない。
- 同じことを何度も話したり聞いたりするようになった。
- 忘れることが多くなった。
- 今まで使っていた機械（スマホなど）の操作が分からなくなるときがある。
- 一人での買い物や、金銭管理が難しくなった。
- まだあるのに何度も同じものを購入している。
- 食事の回数が減少した。
- 昼寝が増えた。または、夜間不眠・不安である。
- （客観的に見て）同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする、季節に合わない服を着るようになった。
- （客観的に見て）入浴を嫌がるようになった。



みんなに知ってほしい。

「私は認知症。これからも輝ける。」

認知症の人は、全員「何もできなくなる」「何も分からなくなる」という“イメージ”を持っていませんか？

現在では、認知症になっても生き生きと活動している人が増えており、

認知症に関する社会の見方も大きく変化しつつあります。

認知症は、早期に発見し、適切な対応をすることによって、症状を抑え、認知症になってもその人らしく生きることができるといわれています。

＼若いあなたもやってみて！！／



認知症チェックリスト

認知症は、誰でもなる可能性があります。

特に若い方々は、うつ病等と間違われることや、

年齢の若さから「認知症」にむすびつかず、受診が遅れることがあります。

本人やその家族、支援者が認知症に気付くきっかけの一助とするため、認知症チェックリストを作成しました。

千葉県

【周りの方へ】

認知症の方全員に対し、

とても重い症状のイメージ

を持っていませんか？

いきなりそういった

症状が現われるわけではありません。

本人は不安な気持ちでいっぱいです。

本人の心に寄り添いましょう。

【ご本人へ】

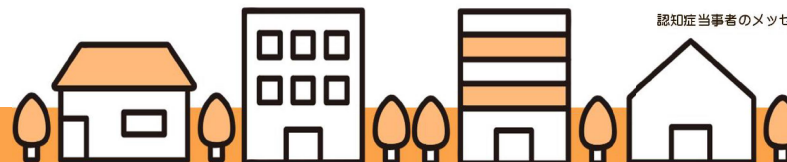
分かち合える仲間が必ずいます。

その仲間と出会ってください。

自分が幸せに過ごしていると思えるこ

とが一番です。

認知症当事者のメッセージを引用



認知症とは

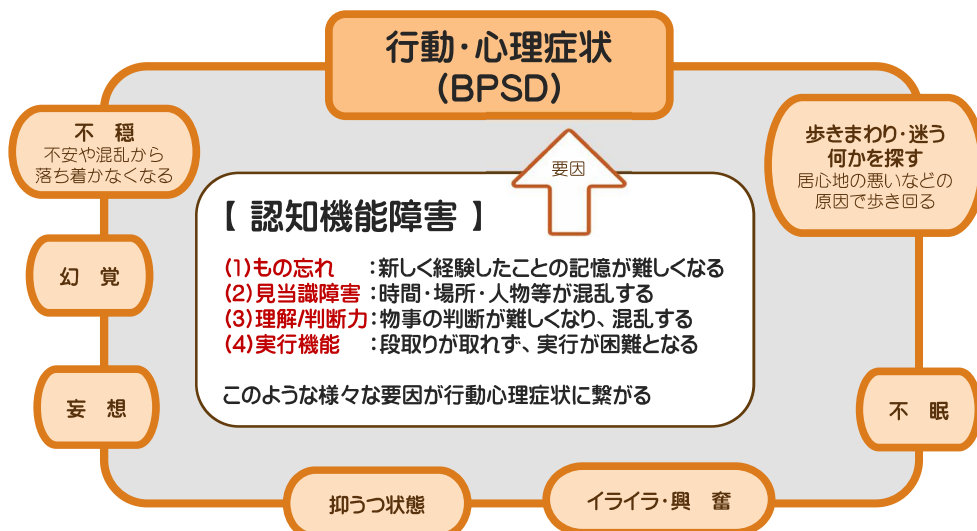


認知症とは、さまざまな原因により脳に変化がおり、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。また、65歳未満で発症した認知症を「若年性認知症」といいます。

認知症の症状には、「認知機能障害」と「行動・心理症状」があります。

「認知機能障害」は脳の障害などによる記憶や見当識などの低下などをいい、症状が進行すると医療により改善することはほとんどできません。

一方、「行動・心理症状」は、心理的不安やストレスが強まることで起こりますが、**周囲の人の接し方や環境を工夫することで症状を和らげることができます。**



軽度認知障害 (MCI)

※Mild Cognitive Impairment

認知症になる前段階（いわば認知症の予備群）の状態を「MCI」と呼びます。

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、1年で約16～41%の人は健常な状態になることがわかっています。

そのため、早期から認知症予防の対策を行っていくことが重要であり、適切な認知症予防策を講じることで、健常な状態への回復や認知症への移行を遅らせることが期待できます。



参考 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター「あたまからだを元気にするMCIハンドブック」

相談窓口



チェック項目に該当すれば直ちに「認知症」というわけではありませんが、日常生活の変化に気づいたところで、認知症の相談窓口への相談や生活習慣の改善に努めましょう。

まずは、家族や介護者が認知症の初期症状を見逃さず、早期に相談や診断につなげていくことが大切です。

○ちば認知症相談コールセンター

プッシュ回線 #7100
電話番号 043-238-7731
(なやみなんでもみないつしよに)
月・火・木・土曜日(祝日・年末年始除く)
10:00～16:00 (※面接相談は予約制)

○千葉県若年性認知症専用相談窓口

(千葉大学医学部附属病院)
電話番号 043-226-2601
月・水・金曜日(祝日・年末年始除く)
9:00～15:00

○地域包括支援センター

地域包括支援センターは高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように支援を行う総合相談窓口です。
<https://www.pref.chiba.lg.jp/hoken/kaigohoken/service/houkatsushien.html> (千葉県HP)

○障害者就業・生活支援センター

就業と生活の一連のサポートを行います。
<https://www.chiba-centernw.com/>



○認知症疾患医療センター

認知症についての専門医療相談、鑑別診断、行動・心理症状への初期対応、身体合併症への対応などを行う医療機関です。

・袖ヶ浦さつき台病院

袖ヶ浦市長浦駅前5-21
0438-63-1119(月～土曜日8:30～17:30)

・浅井病院

東金市家徳38-1
0475-58-1411(月～金曜日10:00～16:00)

・旭神経内科リハビリテーション病院

松戸市栗ヶ沢789-1
047-330-6515(月～土曜日9:00～17:00)

・日本医科大学千葉北総病院

印西市鎌刈1715
0476-99-1111(月～土曜日8:30～17:00)
(創立記念日除く)

・東条病院

鴨川市広場1615
04-7093-6046(月～金曜日9:00～16:00)

・八千代病院

八千代市下高野549
047-488-2071(月～金曜日9:00～16:00)

・千葉病院

船橋市飯山満町2-508
047-496-2255(月～水、金～土曜日9:00～16:30)
(創立記念日除く)

・総合病院国保旭中央病院

旭市イの1326
0479-63-8111(月～金曜日9:00～17:00)

・千葉ろうさい病院

市原市辰巳台東2-16
0436-78-0765(月～金曜日9:00～16:00)

・千葉大学医学部附属病院

千葉市中央区玄倉1-8-1
043-226-2736(月～金曜日9:00～15:00)

(全ての病院で祝日、年末年始除く)

このほか、「もの忘れ外来」「認知症外来」のある医療機関でご相談ください。

お問い合わせ

千葉県健康福祉部高齢者福祉課

〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1 TEL: 043-223-2237 FAX: 043-227-0050