

認知症 ガイドブック

～住み慣れた東大和で 安心して暮らすために～

東大和市では、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して生活できるように、関係機関と連携し、様々な取組を行っています。

自分自身や大切な家族・身近な人のために、認知症について正しい理解を深めてみませんか。

認知症について考えるきっかけに、サービスや相談機関の把握に、この「認知症ガイドブック」をご活用ください。

もくじ

- 認知症は病気なの？ 1 ページ
- まず、気づくことが大事です 2 ページ
- 早めに相談しましょう 3 ページ～
- 認知症の人の気持ちと
支援する人の心構え 5 ページ～
- 東大和市認知症ケアパス 7・8 ページ
- 困ったときに利用できるサービス 9 ページ～
- 認知症を予防するために 13 ページ

附属資料

自分でできる認知症の
気づきチェックリスト

東大和市

認知症は病気なの？



認知症とは、様々な病気が原因で脳の働きが悪くなり、生活する中で支障が出てくる状態をいいます。

加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

加 齢 による物忘れ

経験したことが部分的に思い出せない

約束をうっかり忘れる

認知症 による物忘れ

経験したことを忘れる

約束したこと自体を忘れる

主な病気の種類による特徴



認知症の原因となる脳の病気により、症状や治療、対応方法に違いがあります。

変性疾患 (徐々に進行します)

【アルツハイマー^{がた}型認知症】

脳内にたまった異常なたんぱく質により、脳が萎縮します。

主な症状 ● 同じことを何度も聞く ● 日にちが分からなくなる
● 今まで出来たことが出来ない、段取りが悪くなる

一番多い認知症



【レビー^{しょうたいがた}小体型認知症】

脳内にたまったレビー小体というたんぱく質により、脳の神経細胞が破壊されます。

主な症状 ● 幻視（子どもや虫などが見える） ● 歩幅が小刻みになる
● 夢をみて大声を出す

幻視が
起こるのが特徴

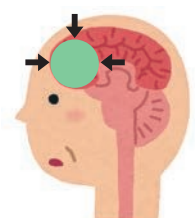


【前頭側頭^{ぜんとうそくとうがた}型認知症】

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮します。
比較的若い時期に発症します。

主な症状 ● 言葉の理解ができない
● 行動や感情のコントロールが難しくなる

性格や行動上の
変化が症状



脳血管障害

【血管^{けっかんせい}性認知症】

脳梗塞などにより脳細胞が死んでしまいます。

主な症状 ● 手足の麻痺 ● 意欲低下
● 性格の変化

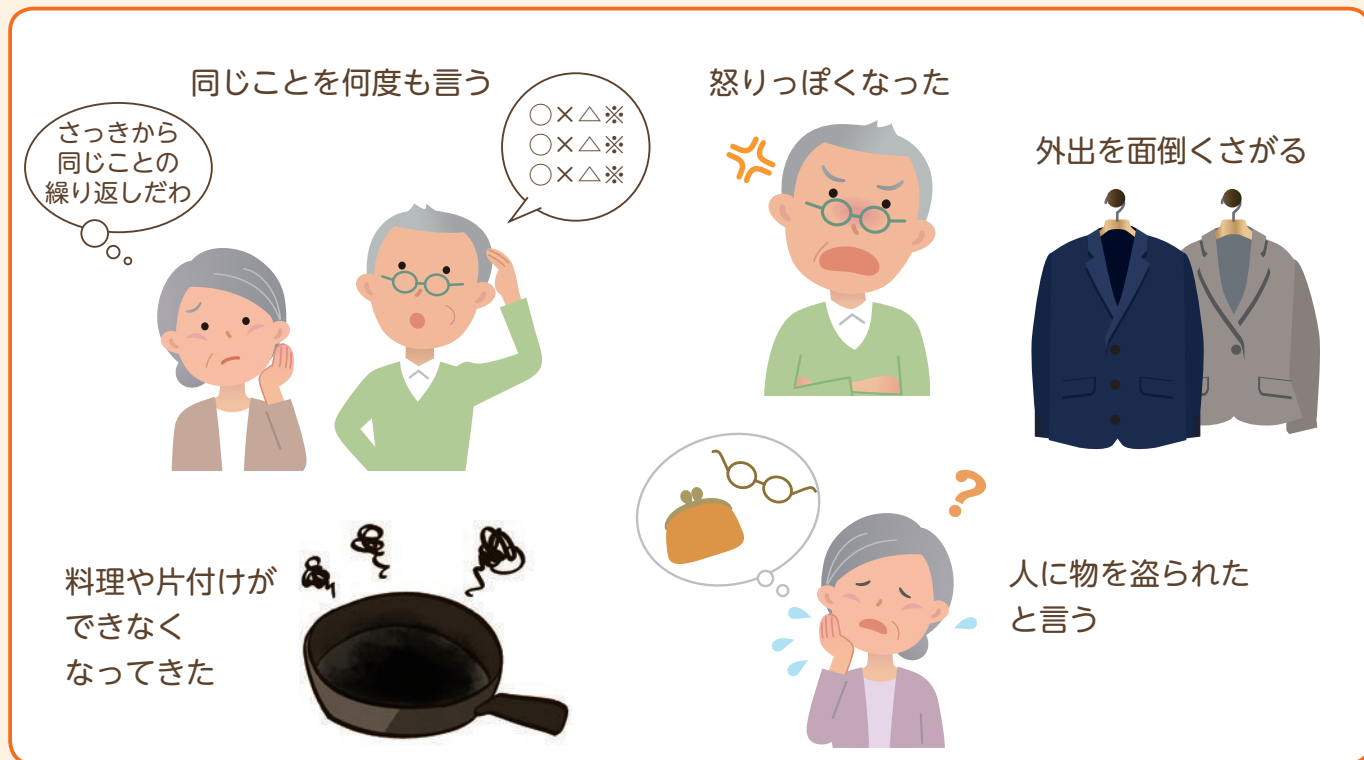
※ 障害を受けた脳の場所により症状が異なります。

脳卒中などが
引き金



まず、気づくことが大事です

認知症の症状は様々ですが、「いつもと違う」という変化は本人だけでなく、家族や周囲の人が気づくこともあります。



早期受診・早期治療が重要です

治療ができる認知症や一時的な症状の場合があります

認知症の症状を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善可能な病気があります。(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)



進行を遅らせることが可能な場合があります

薬で認知症の進行を遅らせることができる病気もあります。
早い段階から薬を使い始めることが効果的です。
薬以外にも、バランスの良い食事や適度な運動、積極的な交流なども大切です。



今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い、話し合うことで、介護サービスを利用するなど、今後の生活に向けた備えをすることができます。

軽度認知障害 (MCI) とは

軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment) は、認知症の前段階にあたる状態のことです。認知症に近い症状が現れますが、早期発見や適切な対応で、認知症への進行を予防できる可能性があります。

早めに相談しましょう



① 高齢者ほっと支援センター（地域包括支援センター）

高齢者や家族が安心して暮らしていくための身近な相談窓口です。

【開所時間】月曜日～土曜日、午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）

認知症 地域支援推進員

各ほっと支援センターに配置し、認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、病院などの関係機関と連携し、認知症の人やその家族などを支援します。

高齢者ほっと支援センター いもくぼ

所在地：芋窪 3-1611-1
（在宅サービスセンター向台内）
☎：042-563-8777
Fax：042-590-3287
担当地区：芋窪・蔵敷・奈良橋
上北台・立野

高齢者ほっと支援センター しみず

所在地：清水 2-838-1
☎：042-843-6635
Fax：042-843-6652
担当地区：多摩湖・湖畔・高木
狭山・清水・中央

高齢者ほっと支援センター なんがい

所在地：南街 2-49-3
（在宅サポートセンター内）
☎：042-566-8133
Fax：042-566-8134
担当地区：南街・桜が丘
向原 3・6 丁目

高齢者ほっと支援センター きよはら

所在地：清原 1-1 34 号棟 1 階
（在宅サービスセンターきよはら内）
☎：042-590-1138
042-590-1183
Fax：042-590-1186
担当地区：仲原・清原・新堀
向原 1・2・4・5 丁目



② 高齢者見守りぼっくす

高齢者の在宅生活の安心を確保するため、高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です。

高齢者見守りぼっくす ならはし	042-566-8871	高齢者見守りぼっくす しみず	042-843-8178
高齢者見守りぼっくす なんがい	042-590-1330	高齢者見守りぼっくす しんぼり	042-516-9916

3 かかりつけ医

物忘れが気になり始めたら、まずは身近なかかりつけの医師に相談しましょう。



診察のポイント

★ポイント1：最初にかかりつけ医へ相談しましょう。

かかりつけ医は、本人や家族のことを日ごろから知っています。必要に応じて専門医療機関を紹介します。

※かかりつけ医がない場合や受診に不安がある場合、担当地区のほっと支援センターなどに相談しましょう。

★ポイント2：気になることをまとめておきましょう。

① 困っている症状は何か ② いつ頃から変化が現れたのか



4 認知症疾患医療センター

認知症に関する診断や行動・心理症状と身体合併症に対する急性期治療、電話による専門医療相談などを実施するセンターです。

名 称	所在地	電話番号
東大和病院（地域連携型認知症疾患医療センター）	東大和市南街 1-13-12	042-562-1487
立川病院（地域拠点型認知症疾患医療センター）	立川市錦町 4-2-22	0120-766-613

認知症 初期集中 支援チーム (東大和病院)

認知症またはその疑いのある 40 歳以上の人のうち、在宅で生活しており、かつ、基準に該当した人について、チーム員が自宅訪問し、認知症の見立てや対応相談などに応じます。
なお、認知症初期集中支援チームの利用に関する相談窓口は、各ほっと支援センターです。

5 東京都多摩若年性認知症総合支援センター

65 歳未満で発症する若年性認知症は、本人が働き盛りであることもあり、高齢者とは違う悩みを抱えていることが多くあります。

東京都では、若年性認知症の人やその家族などを支援するための相談窓口を設置しています。

所在地・電話番号	日野市多摩平 2-2-4 ニコール豊田ビル 4 階	042-843-2198
----------	---------------------------	--------------

6 東大和市役所（介護保険課 042-563-2111）

東大和市の高齢者施策や介護保険制度について説明します。

7 介護支援専門員（ケアマネジャー）

要介護者などからの相談に応じ、適切なサービスを利用できるよう調整します。

認知症の人の気持ちと支援する人の心構え

認知症の人は日々の生活の中で、どのように感じているのでしょうか？「自分が壊れていく」ような不安やおそれを感じているかもしれません。その思いを知ることがケアの第一歩です。ちょっとした心配りや声かけにより、不安が軽減されることがや症状が和らぐことがあります。「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」など、認知症の人に寄り添う気持ちが大切です。

不安やおそれ



認知症の人の気持ち

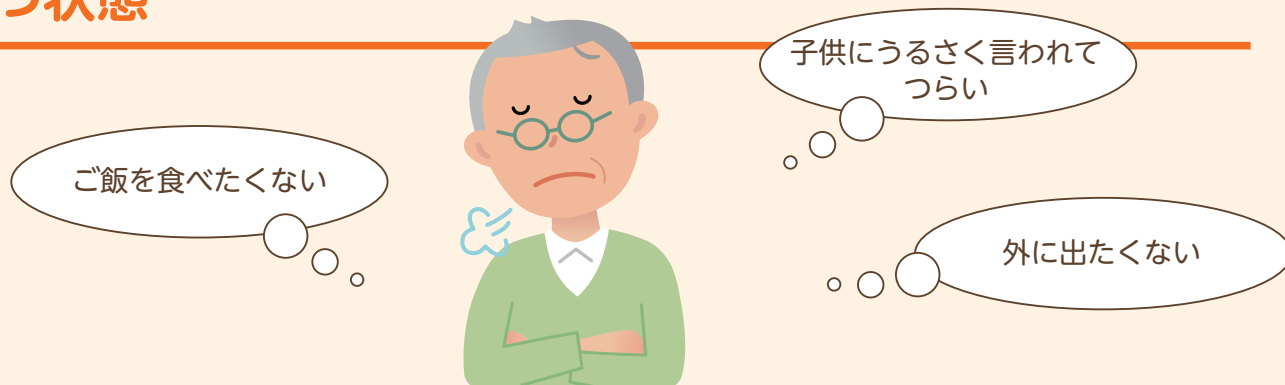
記憶障害や判断能力・対処能力の低下により、不安になりやすいです。失敗が増えることで、何かがおかしいと気づくのは本人です。



支援する人の心構え

不安やおそれが強くならないように、落ち着いておだやかな対応を心がけましょう。周囲の関わりの工夫や環境調整を行うことが大切です。

うつ状態



認知症の人の気持ち

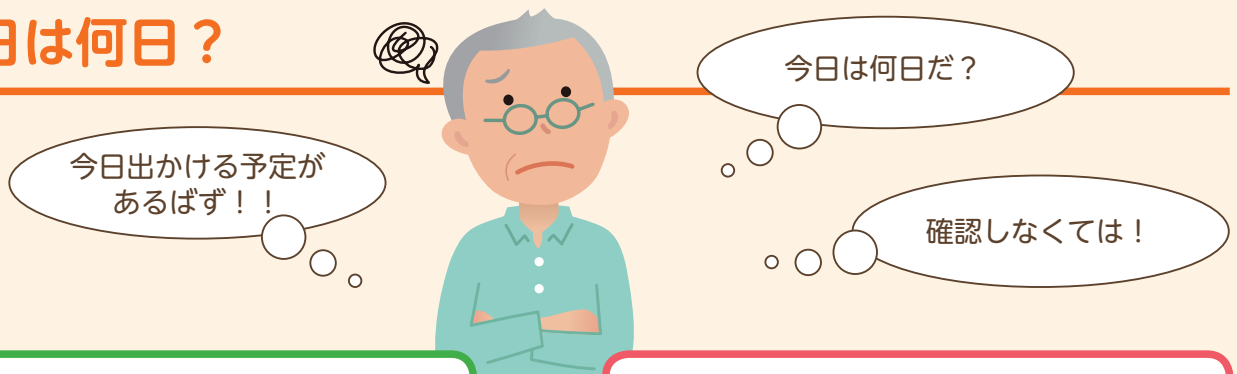
失敗することへのおそれや、意欲の低下により、これまで続けていた趣味活動をやめてしまったり、人との会話が少なくなることがあります。



支援する人の心構え

寂しい気持ちが隠れていることがあります。また、うつ状態になると食事や水分を摂らなくなることがあり、注意が必要です。見守ることや変わらない態度が安心につながります。

今日は何日？



認知症の人の気持ち

認知症による記憶障害のため、「今日は何日」「今は何時」と日時がわからなくなることがあります。
約束の日時をメモに書いても、曜日・時間がわからないので混乱します。

支援する人の心構え

「今日は何日？」「今は何時？」と何度も確認するかもしれません。「同じことを何度も聞かないで！」と怒ると、返って不安をあおってしまいます。
先に予定を確認し、こちらから確認するなど、不安を和らげる対応が必要です。

物が盗られた！



認知症の人の気持ち

大切なもののほど、奥へ奥へ保管します。
保管したことを忘れてしまい、探すのに手間がかかります。
自分は間違っていないと思いたいため、身近な人を悪く思ってしまう。

支援する人の心構え

支援する人が見つけてしまうと、「隠したでしょ」と言われるかもしれません。怒ってきても「焦らず」を心がけて、「一緒に探そう」と話してください。
見つかったら「良かったね」と声をかけてください。

【がんばり過ぎない対応のすすめ】

介護をする中で不安や疲れ、ストレスを感じていませんか。話を聞いてくれる人や安心できる場所、息抜きの方法を見つけましょう。

困りごとは、ひとりで抱え込まずに周囲の支援者に相談しましょう。

例えば、認知症の人に一時的に施設への入所や入院を利用してもらい、リフレッシュできる時間を作ることが大切です。

「ケアラズカフェほのぼの」や「家族会」（P9・10 参照）も上手に活用してください。

認知症ケアパスとは

認知症などの進行に応じて、「いつ」「どこで」「どのような」医療や介護サービスなどが必要になるのか、ご本人の様子に応じてまとめたものを

「認知症ケアパス」

と呼びます。

認知症の原因となる病気の種類や個人の状況などにより、必要なこと、利用する制度・サービスは異なりますので、将来の見通しを考える際に参考にしてください。

利用できる制度・サービス

医療や介護だけでなく、生活上の様々な支援を受けることで、自宅での生活を続けるための様々な支援があります。認知症の人などが生活する上で役に立つサービスを、項目ごとに記載しています。



ご本人の様子		介護予防	
		まだまだ元気！！ 社会参加や健康づくりに取り組む。 	人や だせ 会話 「それ 出て
相談支援	3・4 ページ	高齢者ほっと支援センター	
医療へ繋がる支援	9 ページ		
本人支援 家族・介護者支援	9・10 ページ		東
見守り支援	10 ページ	民生委員・児童委員、見守り	高
		救急代理通報システム	
財産管理 権利擁護	10 ページ		東 あ
日常生活の支援	11 ページ		介 介
活躍の場 (生きがい) 支援	12 ページ	介護予防リーダー、体操普及 各種ボランティア、サロン活動	
住まい・住宅 の支援	12 ページ	サービス付高齢者住宅	

認知症の進行（右に行くほど発症から時間が経過し進行している状態）

気づき	物忘れはあるが日常生活は自立	誰かの支援があれば日常生活は自立	日常生活に手助けや介護が必要	常に介護が必要
物の名前が思い ない。 の中で「あれ」 れ」などがよく くる。 	同じことを何度も話 す。 探し物が増える。 	買い物、お金の管理 などに不安がある。 薬の飲み忘れがあ る。 	着替え、食事、トイレ などがうまくできな い。 外出先から 一人で 戻れない。 	コミュニケーション が難しくなる。歩く ことが困難でほぼ寝 たきり状態となる。 
大和ケアラズカフェほのぼの、物忘れ相談会、認知症カフェ、家族会				
高齢者見守りぼっくす				
見守り・声かけ活動				
認知症高齢者等みまもりシール（ただいまオレンジ）（14 ページ）				
認知症高齢者等居場所お知らせサービス				
大和市子ども・高齢者見守りネットワーク ～大きな和～				
あんしん東大和、東大和市消費生活センター				
介護保険で利用できる主なサービス 訪問介護、通所介護・通所リハビリテーション、訪問看護・訪問リハビリ、短期入所、福祉用具、 小規模多機能型居宅介護・看護多機能型居宅介護など 介護保険外のサービス さわやかサービス、寝具乾燥・水洗い、おむつ貸与・支給				
推進員、東大和元気ゆうゆう体操、老人クラブ、自治会、見守り・声かけ活動、 活動、シルバー人材センター、介護支援いきいき活動（13 ページ）				
住宅改修				
有料老人ホーム				
グループホーム				
特別養護老人ホーム				

困ったときに利用できるサービス

医療サービス



認知症を早期に正しく診断し対応することで、進行や症状を抑えることが可能です。

■ かかりつけ医

日常的な診療や健康管理をする地域の身近な医師のことです。本人に認知症の自覚がなくても受診を勧めやすく、必要に応じて専門医療機関へ紹介します。

■ 精神科病院・精神科病棟

幻覚、妄想、暴力、拒絶等が強く出現した場合に、入院・通院にて治療します。

■ 訪問診療

通院が難しい場合に医師が自宅を訪問し、治療や薬の処方、指導などをします。

■ かかりつけ薬局

薬の効果や飲み合わせ、費用など、薬についての相談ができます。状態に応じて、医師と連携し、薬剤師が自宅に訪問します。

※下記の制度が利用できる場合があります。

自立支援医療制度（精神通院医療）

精神疾患の治療に関して、通院医療費の負担軽減を図るための制度

精神障害者保健福祉手帳

精神障害がある人が一定の障害にあることを証明する制度

その他の医療費助成制度

認知症の原因が対象疾病であれば、難病医療費助成制度を受けることができます。

※制度についての問い合わせは市役所障害福祉課です。（☎ 042-563-2111）



私の在宅療養ハンドブック

住み慣れた東大和市で暮らし続けるため、「在宅療養」について、医療・介護の情報や「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）＝人生会議」について紹介しています。



東大和市公式
ホームページ

本人支援、家族・介護者支援

認知症になったこと、介護に関することなどについて、同じ境遇の人や同じ思いを抱えている人、専門家などと情報や思いを共有することができます。

■ 東大和ケアラズカフェほのぼの

認知症の人や家族等の介護をしている人を対象にした集まり。認知症の人やその家族が同じ立場で経験を共有したり、参加者同士やスタッフで認知症の相談に応じます。

お問い合わせ 総合福祉センター は～とふる
☎ 042-516-3982

■ 物忘れ相談会

物忘れが心配な人や認知症について知りたい人など、出入自由で気軽に参加いただける相談会で認知症の相談に応じます。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111

■ 認知症カフェ、家族会

認知症の人同士や介護をしている家族同士が様々な不安やストレスを軽減することを目的に交流などを行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111

見守り支援

住み慣れた地域で、本人の能力を生かしながら生活できるように、地域の人で見守る支援です。

■ 高齢者見守りぼっくす

高齢者の在宅生活の安心を確保するため、高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です。

お問い合わせ 各高齢者見守りぼっくす
(3 ページ参照)

■ 民生委員・児童委員

地域の身近な相談窓口です。市や関係機関と連携しながら活動しています。

お問い合わせ 市役所 地域福祉課
☎ 042-563-2111

■ 救急代理通報システム

一人暮らしなどの高齢者に緊急連絡機器を貸与します。通報時、ガードマンが駆けつけ、状況確認などします。

お問い合わせ 各高齢者見守りぼっくす
(3 ページ参照)

■ 見守り・声かけ活動

近隣の高齢者世帯へ訪問して声かけをしたり、さりげなく見守りを行う活動です。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0012

■ 認知症高齢者等 居場所お知らせサービス

自宅() 居場所がわ
かる()
令和7年3月で
サービス終了
となりました
お問い合わせ 課

■ 東大和市子ども・高齢者見守りネットワーク ～大きな和～

新聞販売店や金融機関などの協力機関が、日常業務の中でさりげなく見守る活動です。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0012

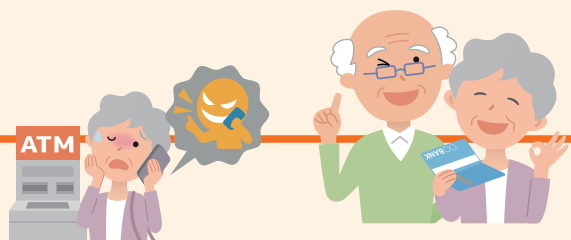
■ 認知症高齢者等みまもりシール交付事業（ただいまオレンジ）

■ 認知症サポーター

14 ページをご覧ください。

財産管理（権利擁護）

認知症の人の財産管理や悪徳商法などによる被害の防止など、権利を守るために支援します。



■ あんしん東大和

成年後見制度の相談や支援、地域福祉権利擁護事業、福祉サービスに関する苦情や相談に応じます。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-590-0018

■ 東大和市消費生活センター

訪問販売や詐欺などの悪徳商法、契約解除に関することなどの相談に応じます。

お問い合わせ 市役所 市民生活課
☎ 042-563-2111

日常生活の支援

認知症の人の暮らしに応じたケアを提供し、自宅で安心して生活できるよう支援します。



介護保険で利用できる主なサービス

■ 訪問介護

ヘルパーが自宅を訪問し、身体介護や生活援助を受けることができます。

■ 訪問看護・訪問リハビリ

医師の指示に基づき看護師やリハビリ専門職が自宅に訪問し、健康状態の確認やリハビリをします。

■ 福祉用具の貸与や購入

自宅で安全に生活を送るための福祉用具の貸与、購入の補助を受けることができます。

■ 介護老人保健施設

症状の安定している人に、医療上のケアやリハビリテーション、日常的介護を提供し、在宅への復帰を支援します。

■ 通所介護・通所リハビリテーション

入浴や食事の介護、リハビリ等を日帰りで受けることができます。

■ 短期入所

施設に短期間宿泊し、必要な介護を受けることができます。

■ 小規模多機能型居宅介護・ 看護多機能型居宅介護

通所を中心に宿泊、訪問、看護サービスを組み合わせることで必要な支援を受けることができます。

■ 居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師などが自宅を訪問し、療養上の管理や指導を行います。

介護保険外のサービス

■ さわやかサービス

掃除、買い物などに困っている人への市民同士の助け合いサービスです。家事援助を有償で受けられます。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-567-0013

■ 寝具乾燥・水洗い

在宅で寝たきり等の状態で寝具を衛生的に管理することが困難な人に、寝具乾燥等を行います。

お問い合わせ 市役所 地域福祉課
☎ 042-563-2111

■ おむつ貸与・支給

在宅で寝たきりなどの状態の人に、布おむつの貸与、または紙おむつを支給し、介護者の負担を軽減します。

お問い合わせ 市役所 地域福祉課
☎ 042-563-2111



「てとてとて」(東大和市生活支援体制整備事業広報紙)

「てとてとて」は、東大和市民のみなさんが高齢になっても安心して暮らせるための情報紙として発行しています。地域でやりがいをもって活躍できる場を創りだすこと、介護予防につながる活動、そして支え合いの活動など様々な地域の取組や情報を伝えています。



東大和市公式
ホームページ

活躍の場（生きがい）支援

社会の一員として、自分の能力を生かして社会貢献をしながら、生きがいを持って過ごすことができます。

■ 介護予防リーダー

地域における介護予防の取組を、中心となって行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111

■ 体操普及推進員

介護予防に効果のある「東大和元気ゆうゆう体操」の自主グループ活動や普及啓発活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111

■ 東大和元気ゆうゆう体操

介護予防に効果のある東大和市自慢の体操です。自主グループが市内各地で活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111

■ 老人クラブ

高齢者の知識や経験を生かした、社会奉仕活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 地域福祉課
☎ 042-563-2111

■ 自治会

地域を明るく住みやすいまちをつくるための活動を行っています。

お問い合わせ 市役所 市民生活課
☎ 042-563-2111

■ 見守り・声かけ活動

近隣の高齢者世帯へ訪問して声かけをしたり、さりげなく見守りを行う活動です。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0012

■ 各種ボランティア

高齢になっても、生きがいを持って活動するための支援を行っています。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0035

■ サロン活動

趣味や特技など各自の能力を生かして活動している自主グループ活動です。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0012

■ シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の人が入会し、様々な技能や経験を生かすことができます。

お問い合わせ シルバー人材センター
☎ 042-565-0531



住まい・住宅の支援

その人の状態に合った住宅の環境整備や住まいの場の相談に応じます。

■ 住宅改修

身体状況により、手すりの取り付けや段差の解消など身体状況に配慮した住宅改修にかかる費用の一部を支給します。

お問い合わせ 担当ケアマネジャー
または各ほっと支援センター

■ グループホーム

認知症の人が家庭的な環境で、必要な支援を受けながら共同生活を送る場です。

■ サービス付き高齢者住宅・有料老人ホーム

ケアの専門家が常駐し、生活相談、安否確認、救急対応サービスが提供される住宅です。

■ 特別養護老人ホーム

常時介護が必要で自宅での生活が困難な人が、日常生活上の支援や介護が受けられる入所施設です。

認知症を予防するために

バランスのよい食事と水分補給

認知症の予防には、生活習慣病予防に努めることが大切です。
食事が偏っていると、高血圧症や肥満、糖尿病などを発症する危険が高くなり、認知症発症リスクも高まります。
高齢者は、**たんぱく質（肉、魚、大豆など）**が不足する傾向にあるため、バランスを意識しましょう。
熱中症や脱水で認知機能の低下のような症状が出ることもあります。
水分補給にも気を付けてください。



定期的な歯科受診

認知症の予防には、歯周病の予防に努めることが大切です。歯周病菌が、認知症の原因となるたんぱく質の生成を促進し、脳に蓄積することで、認知症を発症する可能性があるといわれています。歯周病により、認知症のリスクを高めるだけでなく、噛めなくなることで十分な栄養がとれず低栄養にもつながります。定期的に歯科を受診しましょう。



適度な運動

認知症の予防には、ウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。
転倒のリスクも減少します。
歩くときは

- 背筋を伸ばす
- いつもより歩幅を広げる
- 腕を大きく振る …など

筋肉を使うことを意識しましょう。



積極的な交流

認知症の予防には、積極的な交流に努めることが大切です。外出し交流することで気分的な落ち込みやうつ傾向を予防できます。元気な高齢者を目指し、社会との繋がりを持って、心も身体も健やかに過ごしましょう。



元気ゆうゆうポイント事業

市内で行われている介護予防や認知症予防の活動に参加することでポイントがもらえ、貯まったゆうゆうポイントは景品と交換できます（上限あり）。



介護支援いきいき活動事業

ボランティア活動を通じて、介護予防を目指し、活動に応じてポイントがもらえ、貯まったポイントを換金できます（上限あり）。

お問い合わせ 社会福祉協議会
☎ 042-564-0012

ただいまオレンジ（認知症高齢者等みまもりシール交付事業）

認知症またはその疑いのある、おおむね 65 歳以上の高齢者に二次元コード付のシールを交付しています。発見～保護～帰宅まで、安心、安全、迅速に対応できます。

シールを付けた人を見かけた際は、QR コードの読み取りや市役所への連絡にご協力ください。

東大和市公式
ホームページ



お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111



読み取って
動画を観てみよう！

※読み取ると説明動画が流れます
(注) 実際の QR コードは伝言板に繋がります



このシールが
目印です

認知症サポーター

認知症の人を温かく見守る応援者のことを「認知症サポーター」といいます。周囲の人の温かい見守り、ちょっとした手助けがあれば、認知症になっても安心して生活ができます。

多くの人に認知症サポーターになっていただけるよう、認知症サポーター養成講座を開催しています。

認知症
サポーター
養成講座

認知症についての正しい知識や関わり方などについて、理解を深めていただく講座です。テキストに基づき、講義や DVD 上映などを交え、約 90 分の内容となります。定期開催の他、5 名以上の団体やグループ向けの開催も受付けています。

お問い合わせ 市役所 介護保険課
☎ 042-563-2111



認知症サポーターキャラバンの
マスコット「ロバ隊長」



発行 東大和市
編集 東大和市 健福祉部 介護保険課
東大和市地域包括ケア推進会議（認知症対策推進部会）
令和 5 年 9 月改訂
問合せ 東大和市 健福祉部 介護保険課 地域包括ケア推進係
電話 042-563-2111（代） FAX 042-563-5930

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

チェック
してみましょう

自分自身や家族、周囲の人が気になり始めたらチェックしてみましょう。
最も当てはまるところに○をつけてください。



		まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック 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
チェック 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
チェック 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
チェック 4	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	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
		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
チェック 6	貯金のおし入れや、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	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	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出ができますか	1 点	2 点	3 点	4 点
チェック 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
チェック 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

チェックをしたら、1 から 10 の合計を計算 ⇒ 合計点 点

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。
かかりつけ医や相談機関などに相談しましょう。(3～4 ページ参照)

※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。