



日常の暮らしの中で、
認知症ではないかと思われる言動を
「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

医学的な診断基準ではありませんが、
暮らしの中での目安として参考にしてください。

いくつか思い当たることがあれば、
専門家に相談してみるとよいでしょう。



出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

家族がつくった「認知症」早期発見の目安



もの忘れがひどい

- ① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる……………☐
- ② 同じことを何度も言う・問う・する……………☐
- ③ しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている…☐
- ④ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う……………☐

判断・理解力が衰える

- ⑤ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった……………☐
- ⑥ 新しいことが覚えられない……………☐
- ⑦ 話のつじつまが合わない……………☐
- ⑧ テレビ番組の内容が理解できなくなった……………☐

時間・場所がわからない

- ⑨ 約束の日時や場所を間違えるようになった ☐
- ⑩ 慣れた道でも迷うことがある ☐

人柄が変わる

- ⑪ 些細なことで怒りっぽくなった..... ☐
- ⑫ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった ☐
- ⑬ 自分の失敗を人のせいにする ☐
- ⑭ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた ☐

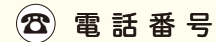
不安感が強い

- ⑮ ひとりになると怖がったり寂しがったりする ☐
- ⑯ 外出時、持ち物を何度も確かめる ☐
- ⑰ 「頭が変になった」と本人が訴える ☐

意欲がなくなる

- ⑱ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった ☐
- ⑲ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった ☐
- ⑳ ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる ☐

相談窓口



認知症初期集中支援チーム

- ① ほほえみオレンジチーム  06-7730-0002

- ① 東淀川区地域包括支援センター（ほほえみ）**
担当地区…大桐/大道南/豊里南/豊里/豊新 …06-6370-7190

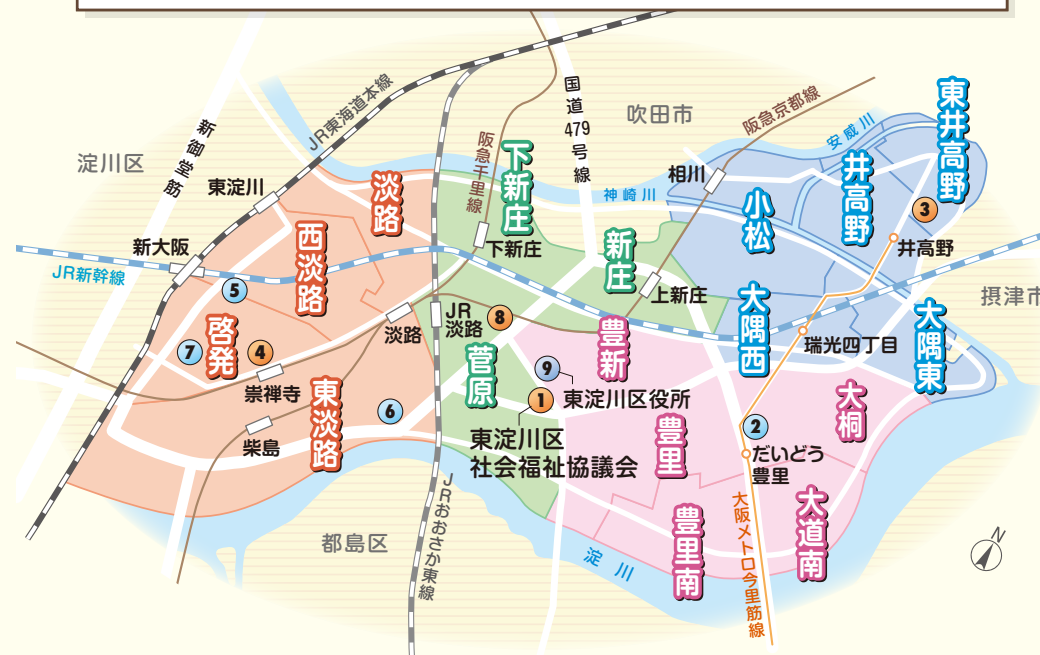
- ② 大桐ランチ（おおぎり）…………… 06-6326-8161

- ③ 北部地域包括支援センター（なかよし）**
担当地区…東井高野/井高野/大隅西/大隅東/小松 **06-6349-5001**

- ④南西部地域包括支援センター（ひだまり）
担当地区…東淡路/淡路/西淡路/啓発 ……06-6326-4440

- | | |
|----------------------|--------------|
| ⑤ 淡路ランチ (ひざし) | 06-6325-6332 |
| ⑥ 柴島ランチ (ペラミ) | 06-6325-3347 |
| ⑦ 南方ランチ (さわやか) | 06-6321-1001 |

- ⑧ 中部地域包括支援センター（びはーら）**
担当地区…下新庄/新庄/菅原 …………… **06-6325-6915**



■ 介護の相談・介護保険サービスについて

- ⑨ 東淀川区役所 保健福祉課（介護保険グループ） 06-4809-9859

● 認知症疾患医療センター（大阪市北エリア）

- 大阪市立弘済院附属病院 06-6871-8073
●咲く花診療所 06-6301-0377

2020.3

本人・家族のための

認知症の 手引き

いつまでも笑顔で
暮らせるように



認知症は
こわくない！
「おかしいな」と思ったら
早めにご相談ください！

早期発見・
診断・治療が
重要です！



社会福祉法人 大阪市東淀川区社会福祉協議会
〒533-0022 大阪市東淀川区菅原4-4-37
東淀川区在宅サービスセンター ほほえみ
TEL.06-6370-1630 FAX.06-6370-7330



元気なとき

認知症の予防には、適度な運動、規則正しい生活リズムが大切です。食生活を整えたり、いろいろな活動に参加することもとても良いことです。元気なうちから“いい習慣”を身につけておきましょう。

（ 近くにもありますよ！ 元気になれる「集いの場」 ）

なにわ元気塾（介護予防事業）
地域の仲間が集まっていろいろなプログラム行うことで心とからだの元気を高めます

いきいき百歳体操
いくつになっても元気で生活できるよう地域の会館等で簡単な体操を行っています

ふれあい喫茶
地域で暮らす人たちが集い交流できる場として地域の会館等で実施しています

認知症はこわくない！

「おかしいな」と思ったら早めにご相談ください！

「集いの場」の開催場所などもお気軽にお尋ねください！

認知症カフェ

認知症の方、そうでない方、誰もが参加できる「集いの場」です

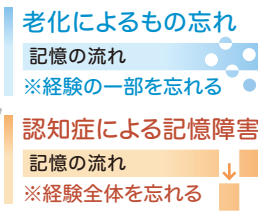
老人福祉センター

サークル活動や講座を通じて高齢者の生きがいづくりを応援します

ものの忘れが気になる

- 鍵や財布などの置き場所が思い出せない
- 人や物の名前が思い出せない
- 今まで興味があつたものに興味が持てなくなる
- 同じことを何度も聞く
- 何となくやる気が出ない、面倒くさい

単なる“もの忘れ”と認知症による“もの忘れ”は違います。その違いを見極めることが重要です！



！周りの気づきが大切です！

- 「何か気になる」「いつもと違う」と感じたら早めに **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

（ 早期発見・診断・治療 ）

- ◎ 準備ができる ◎ 治療ができる ◎ 進行を遅らせることができる

認知症初期集中支援チーム

ほほえみオレンジチーム ☎ 06-7730-0002

認知症のこと、ご相談ください！適切な医療や介護につなぎます

高齢者のよろず相談所

地域包括支援センター／ランチ ☎ ……担当地区の連絡先を裏面に掲載しています

区役所 保健福祉課（介護保険グループ）

☎ 06-4809-9859 | 介護保険サービスにつなぎます

介護保険サービス…… デイサービスの利用やヘルパーの派遣、訪問による看護・リハビリ・入浴、住宅改修や福祉用具の補助など

見守りメール…… 認知症高齢者等の行方不明時の早期発見・保護の取組みをすすめています（見守り相談室 TEL.06-6160-0311）

ふれあい収集／配食サービス／緊急通報システム…… 詳しくは、「地域包括支援センター／ランチ」へお尋ねください

消費トラブルのことは…… **消費者センター**（TEL.06-6614-0999）

本人に代わって権利や財産を守る制度です…… **成年後見制度**（大阪市成年後見支援センター TEL.06-4392-8282）

日常の金銭管理をサポートします…… **あんしんさぼーと**（TEL.06-6370-7221）



見守りが必要

- 薬を飲み忘れる
- 約束を忘れてしまう
- 掃除や調理の段取りが悪くなる
- 火の消し忘れがある
- 同じものを何度も買ってしまう

声かけするとまだまだできることがあります。できることはどんどんやってみましょう！

！本人を交えて今後のことを家族間で話し合しましょう！

- 本人にできることは役割を持ってもらいできるだけやってみましょう
- 本人が暮らしやすい環境を準備しましょう
- 今後の介護や金銭・財産管理について話し合っておきましょう

手助けや介護が必要

- 行き慣れた場所なのに迷って帰れなくなる
- トイレの失敗が増える
- 着替えや入浴を嫌がる
- 家族や近所とのトラブルが増える

怒らないでください！本人が一番不安になっています。

常に介護が必要

- 着替えの動作ができない
- 飲み込みが悪くなり一人で食事ができない
- 言葉が少なくなりコミュニケーションが難しくなる

否定せず受け入れることで少しずつ落ち着いてこられます

！家族だけで抱え込まないようにしましょう！

- 介護保険サービスを上手に利用しましょう
- ときには介護から離れ、自分の時間を持ちましょう
- 家族会など自分の気持ちを話せる場を見つけましょう

（ 介護者家族の会 ）

同じ境遇にある介護者同士が悩みごとの相談や介護の方法、福祉の情報交換などを通じて孤立予防や介護者負担の軽減を図ることができる場です。▶ お問合せは、地域包括支援センターへ

自宅での生活が難しくなったら……

- 特別養護老人ホーム
- 老人保健施設
- グループホーム
- サービス付き高齢者住宅
- 介護付き有料老人ホーム など

