

認知症を知り、早めの一步を

「最近忘れっぽいかも」「気になるけれど、まだ相談は早いかな」認知症は誰にでも起こりうる身近な病気です。早めに気付き、正しい知識を持って行動することで、安心して自分らしい生活が続けることができます。一人で悩まず「気になる」と感じたときに相談のタイミングです。

◆認知症とは

脳の病気や障害により記憶や判断力などが低下し、日常生活に支障が出る状態です。年齢による物忘れとは違い、生活への影響が大きいことが特徴です。

◆認知症の主な症状

- 【中核症状】
- ・記憶障害（新しいことが覚えにくい）
 - ・見当識障害（場所や時間が分からない）
 - ・判断力の低下
 - ・実行機能の低下（段取りが難しい）
- 【行動・心理症状】
- ・不安、抑うつ
 - ・徘徊
 - ・幻覚 など
- 症状は本人の性格や生活環境によって変わり、周囲の関わりで和らぐこともあります。



【加齢による物忘れと認知症の違い】

～加齢による物忘れ～

- ・体験の一部を忘れる
- ・ヒントがあれば思い出せる
- ・自覚がある

～認知症による物忘れ～

- ・体験そのものを忘れる
- ・思い出せない
- ・自覚が乏しいことがある
- ・判断力が低下する

◆自分でできる認知症の気付きチェックリスト

以下の10項目について、最も当てはまるところに○をつけてください。ご家族などがチェックすることもできます。

	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、物を置いた場所が分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ときがありますか	1点	2点	3点	4点
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
6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	1点	2点	3点	4点
7. 1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1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

出典：東京都福祉保健局健康増進部「知って安心認知症」令和5年3月発行

- ※合計点が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。

◆MCI（軽度認知障害）とは

認知症の前段階にあたる状態です。日常生活は保たれていても、物忘れや意欲低下が見られることがあります。この段階で気づき対応することで、改善したり進行を緩やかにできる可能性があります。

◆早めの気付きが大切な理由

- ・進行を遅らせる可能性がある
 - ・治療できる病気が見つかることがある
 - ・将来の準備ができる
- 受診や相談は、これからの生活を考えるための大切な一歩です。

◆受診・相談先

【認知症サポーター医のいる医療機関（市内）】

受診する際は、チェックリストの結果を伝え、マイナ保険証を持参して受診してください。

① 飯島医院

（☎684・1001）

② かなもり神経科内科クリニック

（☎684・2777）

③ このの神経内科・脳神経外科クリニック

（☎699・1111）

④ 高橋内科胃腸科クリニック

（☎688・8111）

⑤ 滝沢中央病院

（☎684・1151）

⑥ ゆとりが丘クリニック

（☎699・1122）

【地域包括支援センター】

介護、福祉、健康など生活全般の相談ができます。

① 松実会地域包括支援センター

（☎688・1088）

② 市地域包括支援センター

（☎656・6523）

③ 滝沢南地域包括支援センター

（☎601・5415）

◆問い合わせ

市地域包括支援センター

（☎656・6523）

～認知症に関する集いの場～

◆認知症の人と家族の会たきざわのつどい

介護経験者や家族が集まって、介護の相談、情報交換などを行います。

○日時：毎月第3月曜日午後1時半～午後3時半

○場所：市民福祉センター



◆認知症カフェ

認知症の人も、その家族も、地域の人も気軽に集える場所として開催しています。

【おれんじカフェ】

○日時：毎月最終土曜日午後1時～午後3時

○場所：結の蔵

【時計屋カフェ】

○日時：毎月第1・3水曜日午前10時～午前11時半

○場所：和田時計店

【カフェドたきざわ】

○日時：毎月第2月曜日午前10時～午前11時半

○場所：ビッグルーフ滝沢

◆スローショッピング

認知症など手伝いを必要とする人やその家族が安心して買い物ができる空間を提供する活動です。ボランティアと一緒に店内を回り、本人のペースでゆったりと買い物ができます。店内のイートインスペースでは交流できる「くつろぎサロン」を開催しています。

○日時：①毎週火曜日午後1時～午後2時半

②毎週木曜日午後1時～午後3時

○場所：①ベルフ牧野林店

②マイヤ滝沢店

◆本人ミーティング

認知症の当事者とその家族が集い、それぞれの立場で悩みや思いを分かち合う場です。仲間同士でじっくりと話し合うことができます。

○日時：不定期開催

※詳細は市地域包括支援センターまで問い合わせてください。

