

認知症を 早期に発見する

自分でできる！ かんたんチェックリスト

作成：一般社団法人日本認知症予防協会



「あれ、おかしいな？」と気になり始めたらチェックしてみましょう。認知症・MCI(軽度認知障害)の早期発見のきっかけや予防のためにご活用ください。

| | ほとんど ない | たまに ある | よく ある |
|-----------------------------|------------|-----------|----------|
| 1 身近な人や物の名前が思い出せないことがある | 0 | 1 | 2 |
| 2 言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある | 0 | 1 | 2 |
| 3 昨日食べた食事のメニューが思い出せない | 0 | 1 | 2 |
| 4 物を置いた場所が分からなくなることがある | 0 | 1 | 2 |
| 5 今日の日付が分からないときがある | 0 | 1 | 2 |
| 6 家電製品やATMの操作がうまくできないことがある | 0 | 1 | 2 |
| 7 おつりなどの簡単な計算が困難になってきた | 0 | 1 | 2 |
| 8 片方ずつちがう靴下を履いてしまうことがある | 0 | 1 | 2 |
| 9 誤って同じ物を何度も買ってしまうことが増えた | 0 | 1 | 2 |
| 10 歩いていて人にぶつかることが多くなってきた | 0 | 1 | 2 |
| 11 「前にも同じ話をしていた」と指摘されることが多い | 0 | 1 | 2 |
| 12 薬の飲み忘れを指摘されることが多い | 0 | 1 | 2 |
| 13 部屋が散らかっているとされたことが増えた | 0 | 1 | 2 |
| 14 身だしなみの乱れを指摘されることが多くなった | 0 | 1 | 2 |
| 15 予定していたことを忘れてしまうことが増えた | 0 | 1 | 2 |
| 16 怒りの感情が抑えられないことが増えた | 0 | 1 | 2 |
| 17 お風呂や歯磨きが面倒に感じるようになってきた | 0 | 1 | 2 |
| 18 何をするのも億劫に感じることもある | 0 | 1 | 2 |
| 19 よく見知った道なのに迷ってしまうことがある | 0 | 1 | 2 |
| 20 週3日以上、家から全く出ない日がある | 0 | 1 | 2 |

チェックした項目の点数を合計してください。

合計が0～9点の方 認知機能低下の可能性は低いです。

合計が10～16点の方 物忘れの症状が、現れる頻度が高くなっています。適度な運動、バランスのとれた食事、頭の体操などの予防に心がけましょう。

合計が16点以上の方 認知機能の低下が進んでいる可能性があります。早めにかかりつけ医や専門の医療機関にご相談ください。

認知症の 支援機関に相談する

お近くの「地域包括支援センター」 へご相談ください

認知症の方や高齢者の皆さんがいつまでも自分らしく住み慣れた地域で安心して暮らせるよう地域包括支援センターを設置しています。

最寄りの地域包括支援センターについては、
富山県サイトでご確認ください。



富山県HP「地域包括支援センターリンク集」

<https://www.pref.toyama.jp/1211/kurashi/kenkou/koureisha/20230127.html>

各相談機関

認知症疾患医療センター

認知症に関して専門相談・診断等を行う専門医療機関です。

にいかわ認知症疾患医療センター

☎0765-22-3399 月～金曜日 9:00～16:00
土曜日 9:00～11:00

谷野呉山病院認知症疾患医療センター

☎076-436-2324 月～金曜日 9:00～17:00

高岡市民病院認知症疾患医療センター

☎0766-23-0204 月～金曜日 9:00～16:00

北陸病院認知症疾患医療センター

☎0763-62-1950 月～金曜日 9:00～16:00

認知症ほっと電話相談

認知症に関する悩みごとの相談に応じます。

☎076-444-4696 毎週火・金曜(午前10時～午後4時)

富山県若年性認知症相談・支援センター

☎076-432-7501 月～金曜日 9:00～16:30
土曜日 13:00～16:00

富山県 厚生部高齢福祉課

〒930-8501 富山市新総曲輪1-7 県庁本館2階 TEL 076-444-3205



早期発見

認知症

気になったらまずは相談!

認知症になる可能性は誰にでもあります。

地域のみんが認知症の正しい知識と早期発見の重要性を理解し、支えることにより、認知症になっても安心して暮らせる

「認知症にやさしい地域」を一緒につくりましょう。



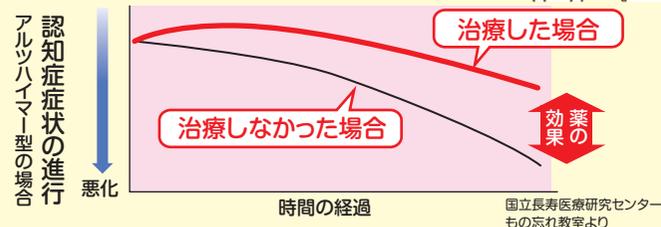
認知症を正しく理解する

認知症とは？

認知症とは、何らかの原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなったりすることで、認知機能が低下し、生活するうえでさまざまな支障が出る状態を指します。
現在、富山県内の65歳以上の方の約15%が認知症であると考えられ、2025年にはおよそ20%に増加すると推計されています。

早期の診断によるメリット

- 治る病気や一時的な症状の場合がある
- 進行を遅らせることができる
- 今後の生活の準備ができる



認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？
治療により認知症の進行を完全に止めることはできませんが、早期からの治療により症状の進行を遅らせることができることから、他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。気になることがあったら、身近な相談窓口やかかりつけ医に相談しましょう。

認知症によるもの忘れと、加齢によるもの忘れの違い

| | | | |
|------------|---------------------|-----------|-----------------------|
| 認知症によるもの忘れ | 体験をすべて忘れる | 加齢によるもの忘れ | 体験の一部を忘れる |
| | もの忘れを自覚できない | | もの忘れを自覚している |
| | 人格が変化する | | 人格に大きな変化はない |
| | 人や場所がわからなくなる | | 人物や場所がわからなくなるようなことはない |
| | 日常生活に支障をきたし介護が必要になる | | 日常生活に支障はない |

認知症に備えて安心

身近な方やご自身の「認知症による行方不明」に備えましょう。

まずは登録！

行方不明の方を捜索するネットワーク

各市町村では、登録された認知症の方が行方不明になった場合に、協力業者に速やかに情報を配信し、早期発見の支援を行います。

各市町村の窓口はこちらから▶



各種ツールで、備えて安心！

*市町村によって利用できるサービスが異なります。詳しくは最寄りの市町村窓口へお問い合わせください。

QRコード® 付き見守りシール

認知症の方が行方不明になった際に、発見者がスマートフォン等で衣類などに貼ったシールのQRコードを読み取ると、ご家族へ瞬時に発見通知メールが届くサービスです。QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



GPS機能での見守りサービス

認知症の方にGPS端末を持ち歩いていただき、ご家族が居場所を見守ることができるサービスです。



認知症の個人賠償責任保険

認知症の方が他人にケガをさせたり他人の物を破損したりして、法律上の損害賠償責任を負うリスクに備えられるサービスです。

さらに

市町村の「広域連携」を知って安心！

早期発見・保護・身元確認のため、県内市町村並びに他都道府県間における広域での情報共有や連絡調整等、連携を図っています。



認知症をサポートする

普段の暮らしの中で、認知症と思われる方をあたたかく見守ることが大切です！

認知症の方への接し方

尊厳を大事にした対応をしましょう

- 「認知症の本人には自覚がない」は大きな間違いです。
- 認知症になっても、感情やその人らしさは保たれています。
- 認知症の方は不安や苦しみを抱えており、そのために行動障害が起こります。その気持ちを理解し、その人の心に寄り添うような対応をしましょう。

ゆっくり、わかりやすい言葉で話しましょう

- 認知症の方に一度にたくさんのことを話しかけると混乱してしまいます。ゆっくりとわかりやすい言葉で話しかけましょう。

できることのお手伝いをしましょう

- 認知症になっても、すべてのことができなくなるわけではありません。本人ができることを生かしながらお手伝いをしましょう。



認知症サポーターってなに？

認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。



「認知症サポーター」には、どなたでもなれます！

認知症サポーターには県内で随時開講している「認知症サポーター養成講座」(約90分の座学)を受講いただくことでどなたでもなれます。受講料は無料です。

