

認知症チェックリスト



鎌ヶ谷市では、認知症の早期発見・早期予防に向け、本人やその家族、支援者が認知症に気づききっかけとするため、認知症チェックリストを作成しました。
日常生活で、下記のような症状・行動にチェックが付いたら気を付けてみていきましょう。

☆自分でチェック

- 物をなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている
- 財布や通帳など大事なものをなくすることがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 料理の味が変わったと家族に言われた
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうかわからなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れる
- わけもなくいらいらする
- 1人でいるのが不安
- 外出するのがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった

☆家族・身近な人でチェック

- 同じことを何度も繰り返し話したり、聞いたりする
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
- 曜日や日付がわからず何度も確認する
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかる
- 薬の飲み忘れや飲んだかどうかわからなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れることがある
- 失敗を指摘されると取り繕う
- 以前に比べて怒るようになった
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった



思い当たる場合はまずかかりつけ医に相談を！

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



認知症の相談窓口



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つとめましょう。

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繋げていくことが大切です。

★オレンジカフェの認知症相談 月1回程度実施（各施設へ事前に予約）

| 名称 | 住所 | 連絡先 |
|----------------|---------------------------------|--------------|
| オレンジカフェはつとみ | 初富114（初富保健病院内） | 047-401-7922 |
| オレンジカフェリーベン鎌ヶ谷 | 丸山3-17-18（地域密着型サービス事業所リーベン鎌ヶ谷内） | 047-443-8212 |
| オレンジカフェさつまの里 | 佐津間989-1（特別養護老人ホームさつまの里内） | 047-401-1500 |
| オレンジカフェスマイル | 道野辺1031（あおば自治会館） | 047-446-8390 |

★地域包括支援センター

開所日：月～金曜日（祝日、年末年始を除く） 時間：午前9時～午後5時

| 名称・連絡先等 | 担当地区 | |
|--|-------|--|
| 初富地域包括支援センター （初富保健病院内） 鎌ヶ谷市初富114 電話 047-446-7873 FAX 047-444-0125 | 中央東地区 | 東鎌ヶ谷、東初富、南初富1～3丁目、初富（700～927番地） |
| | 北部地区 | 栗野（1～425番地・539番地～）、軽井沢、佐津間（2番地～1299番地）、中佐津間、西佐津間、南佐津間 |
| 西部地域包括支援センター （シルバーケア鎌ヶ谷内） 鎌ヶ谷市初富125-1 電話 047-441-2007 FAX 047-498-5522 | 中央地区 | 道野辺中央、道野辺本町、右京塚、南初富4～6丁目、中央、富岡、初富本町、初富（928～931番地）、新鎌ヶ谷 |
| | 西部地区 | くぬぎ山、栗野（426～538番地）、佐津間（1300～1400番地）、串崎新田、北初富、初富（1～399番地・1300番地～） |
| 南部地域包括支援センター （グリーンハイツ内） 鎌ヶ谷市西道野辺10-28-101 電話 047-441-7370 FAX 047-441-7371 | 東部地区 | 丸山、鎌ヶ谷、南鎌ヶ谷、東道野辺2～7丁目 |
| | 南部地区 | 道野辺、東道野辺1丁目、西道野辺、馬込沢、中沢、東中沢、北中沢、中沢新町 |

★鎌ヶ谷市役所 高齢者支援課 地域包括支援係

電話：047-445-1384（直通）

★認知症に対応できる医療機関

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



まずは、かかりつけ医に相談するたん！