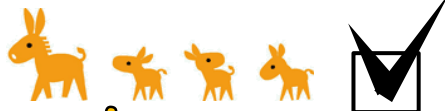


ひょっとして認知症かな？ 気になり始めたらチェックしてみましょう



認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも早期治療で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。（⇒裏面に相談窓口や医療機関のリストを掲載しています）

「あれ、おかしいな？」と思ったら、ご本人やご家族でチェックしてみて、認知症の早期発見のきっかけとしてご活用ください。

家族が見つけた「認知症」早期発見の目安

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ことがよいでしょう。

<p>●もの忘れがひどい</p> <p><input type="checkbox"/>1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる</p> <p><input type="checkbox"/>2 同じことを何度も言う・問う・する</p> <p><input type="checkbox"/>3 しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている</p> <p><input type="checkbox"/>4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う</p>	<p>●判断・理解力が衰える</p> <p><input type="checkbox"/>5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった</p> <p><input type="checkbox"/>6 新しいことが覚えられない</p> <p><input type="checkbox"/>7 話のつじつまが合わない</p> <p><input type="checkbox"/>8 テレビ番組の内容が理解できなくなった</p>	<p>●時間・場所がわからない</p> <p><input type="checkbox"/>9 約束の日時や場所を間違えるようになった</p> <p><input type="checkbox"/>10 慣れた道でも迷うことがある</p> 
<p>●人柄が変わる</p> <p><input type="checkbox"/>11 些細なことで怒りっぽくなった</p> <p><input type="checkbox"/>12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった</p> <p><input type="checkbox"/>13 自分の失敗を人のせいにする</p> <p><input type="checkbox"/>14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた</p>	<p>●不安感が強い</p> <p><input type="checkbox"/>15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする</p> <p><input type="checkbox"/>16 外出時、持ち物を何度も確かめる</p> <p><input type="checkbox"/>17 「頭が変になった」と本人が訴える</p> 	<p>●意欲がなくなる</p> <p><input type="checkbox"/>18 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった</p> <p><input type="checkbox"/>19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった</p> <p><input type="checkbox"/>20 ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる</p>

認知症の予防のために

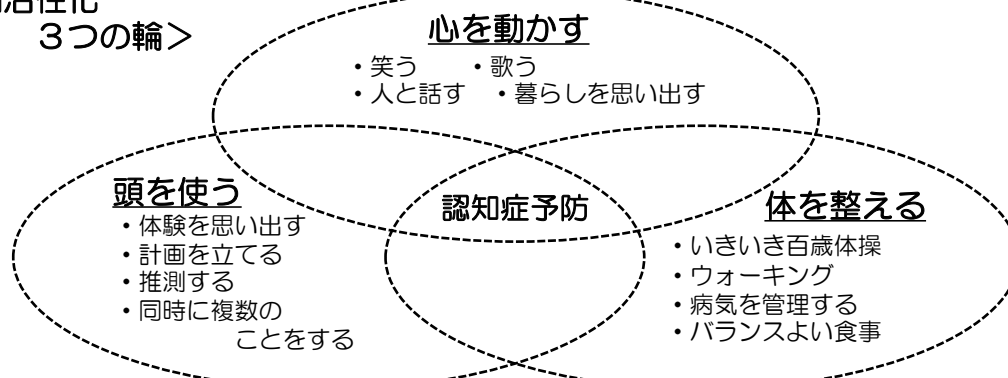
これをすれば絶対に認知症にならないというものがあるわけではないですが、認知症になりやすくなるリスクを減らすことが大切です。

◎生活習慣を見直し、認知症のリスクを軽減するために必要なとりくみ

- ①糖尿病や高血圧症等の生活習慣病予防ならびに適切な治療をおこないましょう
- ②運動不足を解消し、適切な運動にとりくみましょう
- ③バランスのよい食事をこころがけましょう
- ④知的活動（常に頭をつかう）を意識しましょう
- ⑤社会的なつながりをもちましょう



<はつらつ脳活性化 3つの輪>



出典/大阪市北区役所 「はつらつ脳活性化プロジェクト実践マニュアル」より抜粋

認知症の相談窓口

<各区保健福祉センター 電話番号>

保健師等により、認知症などのさまざまなこころの健康や介護予防に関する相談をおこなっているほか、予約制で精神科医師による精神保健福祉相談をおこなっています。

北区 6313-9968	都島区 6882-9968	福島区 6464-9968	此花区 6466-9968	中央区 6267-9968	西区 6532-9968
港区 6576-9968	大正区 4394-9968	天王寺区 6774-9968	浪速区 6647-9968	西淀川区 6478-9968	淀川区 6308-9968
東淀川区 4809-9968	東成区 6977-9968	生野区 6715-9968	旭区 6957-9968	城東区 6930-9968	鶴見区 6915-9968
阿倍野区 6622-9968	住之江区 6682-9968	住吉区 6694-9968	東住吉区 4399-9968	平野区 4302-9968	西成区 6659-9968

<地域包括支援センター>

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターでも相談できます。

<認知症疾患医療センター>

認知症疾患医療センターは、認知症鑑別診断や専門医療相談をおこなっています。

大阪市立弘済院附属病院	電話：6871-8073	住所：吹田市古江台6-2-1
大阪市立大学医学部附属病院	電話：6645-2896	住所：大阪市阿倍野区旭町1-5-7
ほくとクリニック病院	電話：6554-9707	住所：大正区三軒家西1-18-7

<大阪市ホームページ ～認知症の人への支援～>

http://www.city.osaka.lg.jp/shimin_top/category/719-15-2-0-0.html

認知症の人への支援 大阪市

検索

