

# 認知症のチェックを してみませんか？



介護保険法  
の考え方  
(国民の努力  
及び義務)  
第四条のまとめ

要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して、常に健康の保持推進に努める。要介護状態となった場合にも、進んでリハビリ等サービスを利用し、その有する能力の維持向上に努める。

まずは自己チェック！裏面へ

## 認知症とは

認知症とは、色々な原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなってしまったことにより、もの忘れ症状など様々な障がいが起こり、生活をするうえで支障が出ている状態（およそ6か月以上継続）のことです。認知症は特別な病気ではなく、誰もがなりうる脳の病気です。また、一般的に高齢者に多い病気ですが、**65歳未満で発症する場合もあり、若年性認知症**といえます。

年齢を重ねると、脳の老化によって物忘れをしやすくなりますが、加齢による物忘れと認知症の記憶障害は大きく違います。

(例)

加齢によるもの忘れ	認知症
約束をすっかり忘れてしまう	約束したこと自体忘れてしまう
経験したことの一部を忘れる	経験したことを忘れる
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れてしまう

また、認知症になる前段階に、MCI（軽度認知障害）があります。MCIは、認知機能の低下が認められるものの、日常生活には支障がない状態のことです。年間10～30%<sup>\*</sup>が認知症に進行するというデータもありますが、適切な対応をすることで現状維持あるいは改善できる場合があります。

※参考：厚生労働省老健局「認知症施策の総合的な推進について」(令和元年6月20日)

## 早期発見と早期対応のメリット

### ① 早めに治療すれば改善や進行を遅らせることが可能な場合があります

脳腫瘍や慢性硬膜下血腫などが原因で発症する認知症は、治療によって改善することが可能な場合があります。アルツハイマー病の初期段階に対応する治療薬も開発されています。認知症を早期に発見し治療やケアを受けることが大切です。

### ② 今後の生活の準備ができます

症状の軽いうちに、ご本人やご家族が認知症の理解を深め、病気と向き合い話し合うことで今後の治療方針を決めたり、利用できるサービスや制度を調べておくなど、今後の生活の備えをすることができます。若年性認知症では周囲の理解を得て環境を整えることで、社会復帰ができる場合があります。

## 「認知症になっても安心して暮らせるまち 吹田」をめざして

急速な高齢化の進展に伴い、令和7年(2025年)には65歳以上の高齢者の5人に1人は認知症になると言われています。認知症の人が尊厳を保持しつつ希望を持って暮らすことができるよう、「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が令和6年(2024年)1月に施行されました。

吹田市では、「認知症サポーター養成講座」の開催など様々な施策に取り組んでいます。

★吹田市の取組「認知症に関すること」の詳細は吹田市ホームページをご覧ください。

<https://www.city.suita.osaka.jp/kenko/1018656/1018663/index.html>

⇒スマートフォンやタブレット端末は右のQRコードから



## 地域包括支援センター (介護や高齢者福祉の総合相談窓口)

名称	所在地	電話番号	ファックス番号
吹一・吹六地域包括支援センター	吹田市内本町2-2-12 内本町コミュニティセンター内	06-6317-5461	06-6317-5469
吹三・東地域包括支援センター	吹田市幸町22-5 特別養護老人ホーム北° 初さんあい内	06-4860-8338	06-4860-8233
片山地域包括支援センター	吹田市山手町1-1-1 吹田特別養護老人ホーム高寿園内	06-6310-7112	06-6310-7115
岸部地域包括支援センター	吹田市岸部北1-24-2 介護老人保健施設カミウツ協和内	06-6310-8626	06-6310-8627
南吹田地域包括支援センター	吹田市穂波町21-23-103	06-6155-5114	06-6155-5663
豊津・江坂地域包括支援センター	吹田市江坂町4-20-1 特別養護老人ホーム江坂° グリーン内	06-6310-9705	06-6368-6005
千里山東・佐井寺 地域包括支援センター	吹田市千里山高塚2-11	06-6386-5455	06-6386-5477
千里山西地域包括支援センター	吹田市千里山西1-41-15 コト千里山Ⅲ	06-6310-8060	06-6310-8561
亥の子谷地域包括支援センター	吹田市山西1-26-20 亥の子谷コミュニティセンター内	06-4864-8551	06-6170-3939
山田地域包括支援センター	山田東2-31-5 グループホームたんぽぽ内	06-6155-5089	06-6155-5527
千里丘地域包括支援センター	吹田市長野東12-32 ケア2 1千里丘内	06-6876-5021	06-6876-6121
桃山台・竹見台 地域包括支援センター	吹田市津雲台1-2-1 千里ニュータウン° 5階	06-6873-8870	06-6873-8871
佐竹台・高野台 地域包括支援センター	吹田市佐竹台2-3-1 特別養護老人ホーム青藍荘内	06-6871-2203	06-6871-2380
古江台・青山台 地域包括支援センター	吹田市古江台3-9-3 ケアハウス° 千里内	06-6872-0507	06-6872-0503
津雲台・藤白台 地域包括支援センター	吹田市津雲台4-7-2 介護老人保健施設つくも内	06-7654-5350	06-7654-5267

基幹型地域包括支援センター	泉町1-3-40 吹田市役所内 低層棟1階 高齢福祉室内 電話番号：06-6384-1360, 06-6384-1375 ファックス：06-6368-7348
市役所内にあり、上記15か所のセンターの総合調整、後方支援を行います。	



「とうきょう認知症ナビ」  
(東京都福祉局ホームページ)からも  
チェックできます

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください

1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 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	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	頻繁に ある 3点	いつも そうだ 4点

6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
7	一人で買い物に行けますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 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	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 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	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

※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。

チェックしたら、1から10の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合には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。かかりつけ医や地域包括支援センター等の相談機関に相談してみましょう。

