

つながる心と、ひろがる支え

～認知症にやさしいまちへ～

自分でできる 認知症の気づき チェックリスト

△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。

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

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック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	1点	2点	3点	4点
チェック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
チェック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言われますか	1点	2点	3点	4点
チェック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
チェック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
チェック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	1点	2点	3点	4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック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	1点	2点	3点	4点
チェック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
チェック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

■■■▶ チェックしたら、1～10の合計を計算

合計点 点

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。かかりつけ医やオレンジドクター（山口県もの忘れ・認知症相談医）や地域包括支援センターに相談してみましょう。



オレンジドクター

認知症当事者の声

ご家族へ

誰かに話を聞いてもらえると
「寄り添ってもらえている」
と感じて心強いです。



認知症だからじゃなくて、
一人の人として接して欲しい。
心が穏やかに過ごせる。

訳がわからんことを言っても、
否定せずに聞いてくれる人がいて欲しい。

悩んでいるのは自分だけではありません。
認知症に身近にかかわる家族の多くは
「頭でわかっているのに、つい怒ってしまう」
「一生懸命、介護しているのに思うようにいかない」
「何でわかってもらえないの…」
など、日々、悩んでいます。
そんなときは無理をせずに、
誰かに打ち明けてみましょう。



ご参加いただいた方々の声をお届け♪

認知症カフェ

- 来てみたら良かった、
こういうところがあるのが有り難い。
- みんなに会えるのが嬉しい。
元気が出ます。
- (ご家族より) カフェに参加したことで、
包括につながり、デイサービスに行けるよう
になりました。



認知症カフェ一覧

ONSEI・ONSEI プラス

- (アプリを登録したので) 時々、チェック
してみようと思います。
- かかりつけの病院でポスターを見ました。
ぜひ、使ってみたいです。
- 元々、ONSEI を使っていました。
今度は、ONSEI プラスを入れて、
脳トレもしてみたいと思います。

ONSEI プラス



iPhone



android

あじさいの会

- ここで話して、皆さんに聞いてもらえると、
また頑張ろうと思います。
- 介護中に一緒に乗り越えてきた仲間と、
これからも元気に歳をとっていきたいです。



健康相談

- 毎回体操をするために来ています。
家でもストレッチをしています。
- 物忘れチェックをしてもらって、
安心しました。また来たいです。



一人で抱え込まず、ご相談ください

認知症であることを身近な人に伝え、理解者や協力者を作りましょう。
家族自身の気持ちが穏やかで元気であることが、本人の気持ちの安定につながります。

名称	担当地区	連絡先
防府東地域包括支援センター	牟礼・松崎・富海	0835-27-0150
防府西地域包括支援センター	中関・華城・西浦・大道	0835-32-3310
防府南地域包括支援センター	勝間・華浦・新田・向島	0835-28-7002
防府北地域包括支援センター	佐波・右田・玉祖・小野	0835-28-7215
防府市地域包括支援センター	野島	0835-25-2964