



認知症かも…?と思ったら
どこに相談する?

認知症疾患医療センター	住所	電話	
奈良県立医科大学附属病院	橿原市四条町840	0744-22-3132	
社会医療法人 平和会 吉田病院	奈良市西大寺赤田町1-7-1	0742-45-6599	
一般財団法人 信貴山病院 ハートランドしぎさん	生駒郡三郷町勢野北4-13-1	0745-31-3345	
医療法人鴻池会 秋津鴻池病院	御所市池之内1064	0745-64-2069	
若年性認知症サポートセンター	相談日	電話	
奈良県若年性認知症 サポートセンター	月・水～金・第2土曜 9時～17時 (年末年始・祝日除く)	0742-81-3857	
若年性認知症コールセンター	相談日	電話	
社会福祉法人 仁至会 認知症介護研究・研修大府 センター	月～土：10時～15時 水：10時～19時 (年末年始・祝日除く)	0800-100-2707 (フリーコール・無料)	
家族会	相談日	電話	
公益社団法人 認知症の人と家族の会 奈良県支部	火・金：10時～15時 土：12時～15時 (年末年始・祝日除く)	0742-41-1026	
公益社団法人 認知症の人と家族の会 本部	月～金(土日祝休み) 10時～15時	0120-294-456(無料) 050-5358-6578(有料)	
市内の認知症サポート医	診療科名	電話	医師氏名
松本クリニック	心療内科 精神科	0745-23-6667	松本 寛史
社会医療法人 健生会 土庫病院	老年内科 リハビリテーション科	0745-53-5471	洲脇 直己
市の相談窓口	相談日	電話	
大和高田市 地域包括ケア推進課	月～金(年末年始・土日祝休み) 8時30分～17時15分	TEL 0745-22-1101 FAX 0745-24-1055	

認知症チェックリスト



最近、もの忘れが
気になってきたかも…

認知症ってなに?
P.2



認知症かも…と思ったら
どこに相談する?
P.4

ご自身や身近な人にももの忘れのような
気になる症状はありませんか?
認知症の症状をチェックしてみましょう!

大和高田市
保健部地域包括ケア推進課
〒635-8511 大和高田市大中98番地4
TEL 0745-22-1101 FAX 0745-24-1055

◇認知症ってなに？

○「認知症」とは、さまざまな脳の病気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下することで、認知機能（記憶、判断力など）が低下して、**社会生活に支障がある状態**をいいます。

○加齢によるもの忘れとは異なります。

また、認知症と間違えられやすい症状には注意が必要です。加齢によるもの忘れのほか、気分が落ち込むうつ状態、意識障害(せん妄)や薬剤の副作用の影響など様々なことが原因で認知症と似た症状がみられることもあります。これらを認知症と正しく区別することは非常に重要になります。

◇認知症は早期発見、早期治療が大切です。

認知症を早期に発見し、早期に治療を始めることで、病気の進行を遅らせることができたり、場合によっては症状が改善したりすることもあります。少しでも気になる症状がみられたり、「認知症かも…？」と思ったら、かかりつけ医や地域包括ケア推進課に相談しましょう。

◇認知症の症状をチェックする方法は？

大和高田市ホームページには以下を掲載中！
『認知症簡易チェックサイト』



QRコードを読み取ると、認知症簡易チェックサイトにアクセスできます。

- ・これって認知症？（家族・介護者向け）
- ・私も認知症？（本人向け）

☆パソコンやスマホで簡単にチェックできますので、自分や身近な人にももの忘れなど気になる症状がみられたときは、一度試してみましょう！

他にも、機器を使ったもの忘れ相談プログラムなども行っています。詳しくは地域包括ケア推進課までご相談ください。



◇認知症予防10カ条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう頭の打撲は認知症招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

出典：認知症予防財団HP より

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

ご自身や身近な人に気になる症状があれば、一度チェックしてみましょう！

次のうち、①～⑤、⑥～⑩の最もあてはまる項目の点数をチェックし、その点数を合計してみましょう。

※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。

質問				点数
①～⑤	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
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？				
②5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか？				
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？				
④今日が何月何日かわからないときがありますか？				
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？				
⑥～⑩	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	頻繁にある 3点	できない 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？				
⑦一人で買い物に行けますか？				
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？				
⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか？				
⑩電話番号を調べて、電話をかけることができますか？				
合計				

- ・チェック①～⑩の得点を足し合わせて、その合計得点を算出してみましょう。
- ・**20点以上**の場合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。お近くの認知症疾患医療センターや地域包括支援センターに相談してみましょう。

出典：東京都保健福祉局
高齢者施策推進部在宅支援課
「知って安心認知症」（令和3年11月発行）