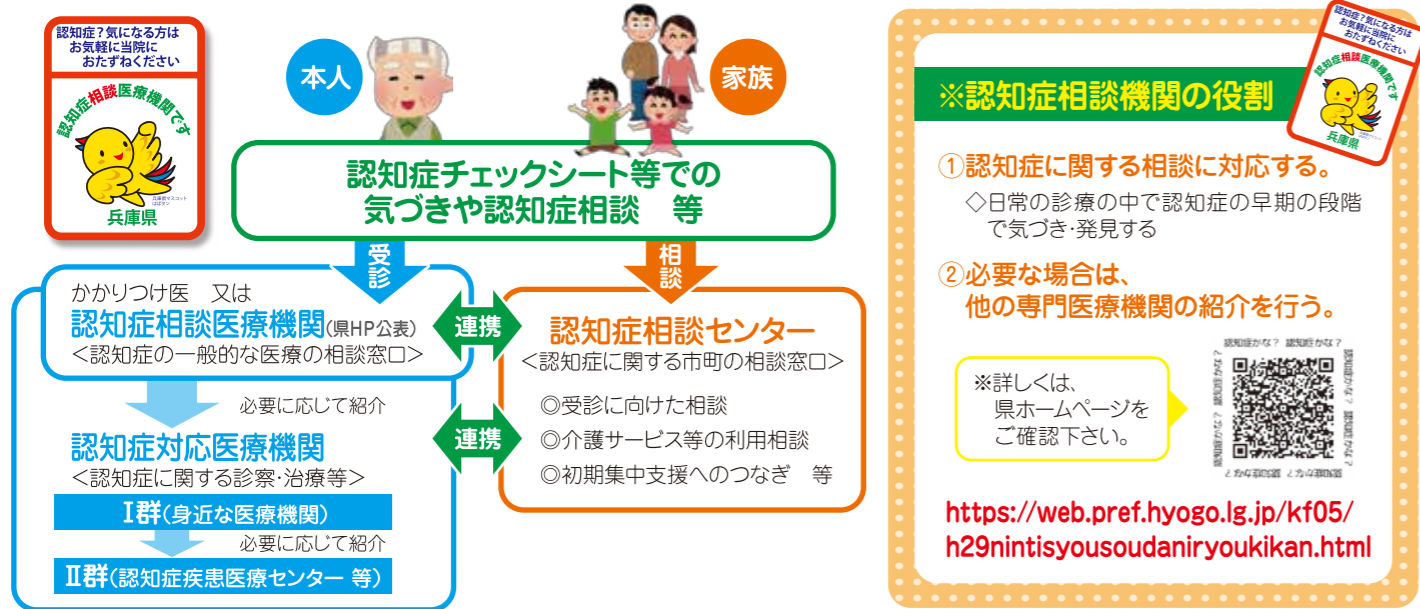


「認知症かな？」と気になる(受診したい)方は、 かかりつけ医などの身近な認知症相談医療機関にご相談ください

兵庫県では認知症を早期に発見し、早期に対応するためには、日常受診している「かかりつけ医」の役割が大変重要なことから、認知症に関する相談ができる医療機関「認知症相談医療機関」として周知を行っています。

かかりつけ医がない場合等は、「認知症相談医療機関」をご活用ください。



その他の相談窓口

市町の認知症相談窓口(認知症相談センター等)

認知症に関する地域の身近な相談窓口です。

●兵庫県のホームページに県内の認知症相談センター等の一覧を掲載しています。

ホーム → 暮らし・教育 → 健康・福祉 → 認知症 → 認知症相談センターについて

兵庫県民総合相談センター

介護の経験者による介護の悩みや心配事の相談、看護師による介護方法等に関する相談窓口です。

☎078-360-8477

※電話番号はおかけ間違いのないようにお願いします。 ※相談日は年末年始・祝日を除く

窓口	相談日	相談時間
認知症・高齢者相談	家族の会会員による相談	月・金曜 10:00～12:00
	看護師等による相談	水・木曜 13:00～16:00

- 家族(自分)が認知症と診断を受けたが、気持ちが整理できない。
- 認知症なのかも…。どうしたらいいの？
- なぜ、私が介護しないといけないの。しんどい。誰かに聞いて欲しい。など。

ひょうご若年性認知症支援センター

※平成30年4月～名称変更

認知症は高齢者に多い病気ですが、年齢が若くても発症することがあり、65歳未満で発症した場合を「若年性認知症」といいます。働き盛りの世代で、ご本人だけでなく、家族の生活にも影響します。

若年性認知症って？
診断を受けたが、
どうしたら…など

相談日	相談時間
月～金曜	9:00～12:00
※年末年始祝日を除く	13:00～16:00

☎078-242-0601

兵庫県健康福祉部少子高齢局高齢対策課 電話：078-341-7711(内線2948) FAX：078-362-9470
兵庫県ホームページ「認知症施策の総合的な推進について」<http://web.pref.hyogo.lg.jp/kf05/nintisyou.html>



29健P2-092A3

「兵庫県版認知症チェックシート」

～認知症のチェックをしてみませんか？～ ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます

認知症とは

加齢によるものとして見過ごされがちですが、認知症は身近な脳の病気です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の機能が徐々に低下していく状態をいいます。

記憶、見当識障害、理解・判断力の低下などの症状が現れます。

加齢によるもの忘れ	認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	体験全体を忘れる
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
人や時間、場所などがわかる	人や時間、場所などがわかりにくい
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

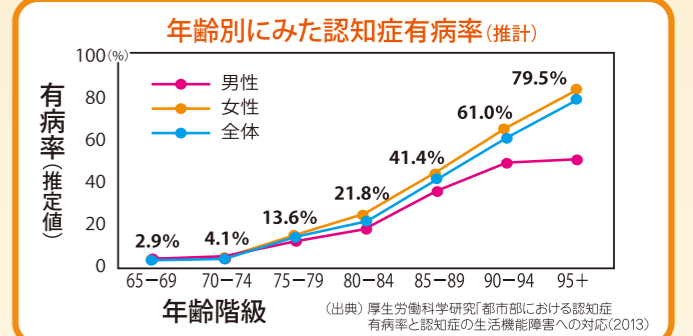
認知症のこと「誤解」していませんか？

85歳以上の方の4割以上がなる可能性があると考えられており、認知症は「誰にでも起こりうる病気」です。認知症予防に向けた活動は大切ですが、それでも認知症になることはあります。

認知症になると、誰もが「何もかもわからなくなる」、「異常な行動をとる」と思っていないか？

認知症と診断されても、その人らしさは失われませんし、本人と周囲の協力で人生を楽しむこともできます。そして、実際に認知症とともに自分らしく暮らしている人がたくさんいます。

認知症は急に悪化する病気ではなく、脳の機能が徐々に変化するものです。例えば、アルツハイマー型の認知症は20年くらいかけてゆっくり進行すると考えられています。そのため早期発見・早期対応が大切です。まずは、認知症チェックをしてみてください。



【当事者の声】
認知症とともに自分らしく生きる。

- ・日常の困りごとは、ITの駆使と工夫で解決!
- ・認知症は不便だけど不幸ではない
- ・認知症だからといって、働くことをあきらめない

認知症チェックをしたら、かかりつけ医などに相談を

早期に認知症と診断されれば、服薬等で進行を遅らせたり、認知症とともに人生を歩む準備ができます。認知症チェックをして気になることがあれば、かかりつけ医・認知症相談医療機関や認知症相談センター等(裏面参照)に相談して下さい。ご家族や身近な方に認知症を理解してもらい、自分の能力を補う方法を見つけ出すなど、できるだけ自分らしく安全・安心に暮らす方法を一緒に探していきましょう。

● 早期診断・早期対応が大切な理由 ●

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることが可能な場合もあると言われています。

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど早期発見・早期治療により改善が可能なものがあります。

症状が軽いうちに、ご本人・家族やまわりの人も認知症のことを知り、病気と向き合い話し合うことで今後の備えができます。

次ページより
認知症チェックへ



兵庫県

自分でできる認知症の気づき 「兵庫県版認知症チェックシート」をやってみましょう。



■ 最近1ヵ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます。(該当項目に○) チェックしたのは(ご本人・ご家族等)

本人氏名		生年月日	
住所		連絡先	(本人・家族・その他)

NO	質問内容	1点	2点	3点	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。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。 ※自分で電気会社などに連絡をしたり、滞納している料金を払いに行ったりできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。 ※一人で買い物に行かなければならない場合、必要なものを必要な量だけ買うことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、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	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。 ※自分で食事の準備をしないといけない場合は、必要な食材を自分で調理または総菜を購入して準備することができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

NO	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のおむことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
20	食事は一人でできますか。 ※食事は、介助がなくても一人で食べることができますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや 声がけを 要する	一部介助 を要する	全介助を 要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()

DASC®-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所 ※兵庫県が、補足説明を追記

No.1~21 (21項目)の合計点

点 / 84点

**No.1~21の項目の合計点が、「31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。**



かかりつけ医や認知症相談医療機関を受診してください。

※医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。
※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医や認知症相談医療機関、その他相談窓口にご相談下さい。
◆相談の際の追加情報記載欄(任意記載)

要介護認定	受けていない・受けている(要支援1・要支援2・要介護1・要介護2・要介護3以上)
その他 気になること	

※ご自身、ご家庭でチェックしたものは、あくまでも参考として、ご活用下さい。

**認知症は、誰にでも起こりうる病気です。
一人で悩まず裏面に記載している相談窓口にご相談ください。**

認知症を発症する前に予備群(MCI:正常から認知症への移行状態)の状態があります。この予備群の段階で対応すれば認知症への移行を予防したり、遅らせたりすることが可能です。認知症予防は日頃の生活習慣の改善等が必要だとも言われています。各市町が実施している認知症予防教室等に参加するなど予防に取り組みましょう。

※健康ひょうご21県民運動ポータルサイトでも認知症チェックができます。
http://www.kenko-hyogo21.jp/selfcheck_top/kokoro_ninchisyo/

