

ご相談ください

認知症ホットライン

☎03-3652-2300

受付時間9:00~18:00(日・祝除く)



精神保健福祉士等が

電話によるご相談をお受けしています。

「自分でできる認知症の
気づきチェックリスト」の
結果が気になりました



最近頻繁に
もの忘れするわ…



家族が認知症かも
しれない…
どうしたらいいの？

認知症の診断できる
病院が知りたい



お手元にございますか
認知症に関することがこれ1冊で!



冊子「知って安心認知症」では、
認知症のこと、認知症支援やサービス、
相談窓口、交流の場等をお知らせしています。

ダウンロード できます



(江戸川区介護保険のページ)

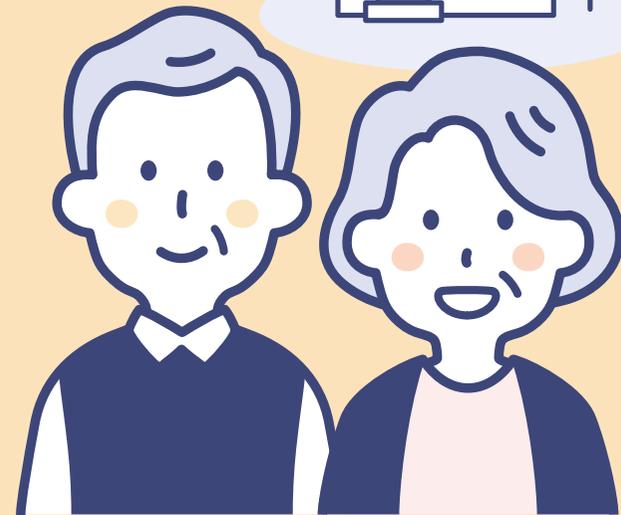
熟年相談室で配布しています

お近くの熟年相談室では、
認知症地域支援推進員が
相談を受付けています。



誰でもかかる
可能性がある脳の病気

認知症のこと
知っていますか?



ともに、生きる。

江戸川区

《問い合わせ》 福祉部介護保険課事業者調整係
☎03-5662-0032

認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態を指します。

65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍と言われています。

認知症は早く気付くことが大事！

治る認知症や一時的な症状の場合があります。また進行を遅らせることが可能な場合があります。



認知症サポーターになりましょう！

- 「認知症サポーター養成講座」は認知症についての正しい知識と望ましい接し方等について90分の講義でどなたでも参加できます。
- 区内各地で毎月開催しています。詳細は「広報えどがわ」でお知らせしています。また、町会や各種団体等へ出前講座も行っています。



講座の問い合わせ
福祉部介護保険課事業者調整係
電話 03-5662-0032(直通)

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

※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。

チェック	内容	イラスト	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されますか		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
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		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⑦	一人で買い物に行けますか		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	だいたいできる	あまりできない	できない
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		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	だいたいできる	あまりできない	できない

※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、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。

認知症ホットラインに相談してみましょう。

出典：東京都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6年3月発行)