

認知症自己チェックシート 大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症の進展する可能性がある状態（軽度認知障害）を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。（認知症予防財団ホームページから抜粋）

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計	点		

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックを。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおいて再チェックを。下記の認知症予防の10か条を生活の参考にしてみてください。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族に再チェックをしてもらい、結果が同じであればかかりつけ医、もしくは担当の地域包括支援センターへご相談ください。

認知症予防の10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食生活を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコをやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（肥満、高血圧、糖尿病、高脂質血症等）の改善・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招きます
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. いつまで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



認知症ガイドブック



このガイドブックは、認知症の方とその家族の不安を少しでも軽くできるように、認知症に関する情報を集め、認知症の進行に応じてどのようなサービスや支援を利用できるのかをまとめたものです。

このガイドブックを活用し、認知症になっても住み慣れた地域でできる限り自分らしい生活を送っていただければ幸いです。

認知症の方とご家族に適時・適切

認知症の症状に応じた対応・支援体制を認知症ケアパスといいます。認知症を引き起こす病気や身体を把握していただき、今後を見通す参考としてください。

経過	元気な時期～変化が起きた時期（発症期） → 暮らしに			
	軽度認知症（MCI）	認知症の疑い	認知症はあるが日常生活は自立	
本人の様子	<ul style="list-style-type: none"> • 多少の物忘れはあるが日常生活は自立 <p>【MCIとは】 認知症の前段階で認知症になる可能性が大きい</p>	<ul style="list-style-type: none"> • 同じ事を繰り返し聞く • 運転が危なっかしくなる • 感情が不安定、よく怒る • ごまかす、話を取り繕う • 趣味をやめてしまう • 薬の飲み忘れがある • よく探し物をしている • 自分も不安 	<ul style="list-style-type: none"> • 財布が小銭でいっぱいになる • 同じ物を何度も買う • 探しまわる、「盗られた」と言う • 料理の支度ができない • ATMの操作ができない • 身なりを気にしない 	
記憶面		<ul style="list-style-type: none"> • 直近のことを覚えられない • 行事や約束を忘れる 		
見当識		<ul style="list-style-type: none"> • 時間や日にち、曜日がわからない 		
家族の思い		<ul style="list-style-type: none"> • 年のせい？ • さっき話していたのに、もう忘れたの？ • 戸惑い、悩む時期 		
対応のポイント	<ul style="list-style-type: none"> • メモを残したり、カレンダーにしるしをつけたりヒントを与えることも記憶を助けます • 間違いや失敗を「大丈夫」と受け入れましょう ・ゆっくりとした言葉で一つずつ話しましょう • 言葉だけでなく笑顔やスキンシップも心がけましょう • 生活の中で役割を作りましょう • 何度聞かれても、初めて聞かれたときと同じように答えてあげることが大切です 			
ご自身 ご家族へ	<input type="checkbox"/> 認知症や介護、介護保険のことを学ぶ機会を持ちましょう <input type="checkbox"/> かかりつけ医を持ち、相談しましょう <input type="checkbox"/> 家族や親戚、本人の友人に病気について伝えておきましょう <input type="checkbox"/> 地域の方との交流を持ちましょう <input type="checkbox"/> 消費者被害に気を付けましょう <input type="checkbox"/> 介護保険の申請を考えましょう			
認知症の方や家族を支援する体制	相談窓口	各地域包括支援センター 認知症疾患医療センターのぞみの丘ホスピタル 居宅介護支援事業所 民生委員		
	予防	サロン 運動教室 公民館活動 認知症予防の教室や事業		
	安否確認 見守り	民生委員 認知症サポーターの見守り 救急医療情報キット 緊急通報システム 災害時要援護者台帳登録		
	生活支援	安否確認・配食サービス 地域の支え合い活動		
		介護用品助成事業（おむつ助成等）		
	介護	通所介護 訪問介護 短期入所 小規模多機能居宅介護 訪問看護		
	医療	かかりつけ医 初期集中支援チーム サポート医 認知症疾患医療センター かかりつけ歯科		
	家族支援	認知症カフェ		
権利を守る	警察 消費生活センター 法テラス 社会福祉協議会（日常生活自立支援事業） 成年後見制度			
住まい	ケアハウス サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム等			
	グループホーム 介護老人保健施設 介護老人福祉施設			

※上記の項目については詳細なチラシ、資料等があるものもございますのでお近くの地域包括支援センター

介護に関する相談窓口

名前	住所	電話番号	担当地区
可児市地域包括支援センター	広見一丁目1番地	62-1111	広見東・広見・中恵土
可児市帷子地域包括支援センター	土田1221番地5	66-3377	帷子
可児市土田地域包括支援センター	土田1221番地5	66-7171	土田
可児市東部地域包括支援センター	久々利1527番地	64-5115	平牧・桜ヶ丘ハイツ 久々利
可児市北部地域包括支援センター	今渡682番地1	63-6200	今渡・川合・下恵土・兼山
可児市南部地域包括支援センター	塩河2709番地1	66-6722	春里・姫治

認知症疾患医療センター (中濃地区 のぞみの丘ホスピタル内)	受付日： 月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 受付時間： 9:00～15:00 電話番号： 0574-27-7833	県内8病院に設置。認知症の早期診断・早期治療と、地域の医療・福祉の連携を図ることを目的としています。
認知症の人と家族の会	受付日： 月～金曜日 受付時間： (祝日・お盆・年末年始を除く) 10:00～15:00 電話番号： 0120-294-456(無料) 058-214-8690(岐阜県支部)	日本全国に支部があり、研修を受けた介護経験者が相談を受け付けています。
若年性認知症 コールセンター	受付日： 月～土曜日(祝日・年末年始を除く) 受付時間： 10:00～15:00 電話番号： 0800-100-2707(無料) ホームページ： http://y-ninchisyotel.net	若年性認知症に関係する医療や介護、生活支援、就労支援などの相談や、医療、福祉の専門機関への紹介をひとりひとりの状態に応じて行っています。
介護をともに考える会	実施日： 毎月第4火曜日 実施時間： 10:00～15:00 実施場所： 福祉センター2階 和室	介護者・介護経験者が定例会を開催しています。

あなたを支える各種制度

● 安否確認・見守り

【問：高齢福祉課 福祉政策係】

民生委員

支援を要する人の状況を、市役所や地域包括センターに伝えるなど、地域の「橋渡し役」として活躍しています。高齢者の支援が必要なとき、介護などの心配事や困ったことがあるときは、お住まいの地域の民生委員にご相談ください。



認知症サポーター

【問：各地域包括支援センター】

オレンジリングを身に着けている人は、認知症に対する正しい知識と理解を持ち、本人やその家族に対してできる範囲で手助けをする認知症サポーターです。個人や企業など全国でサポーターの養成が進んでいます。



救急医療情報キット

【問：高齢福祉課 福祉政策係】

かかりつけ医や持病、服薬情報など、緊急時に必要な情報を指定の容器に入れて冷蔵庫に保管することで、救急隊や救急活動に生かすためのものです。



緊急通報システム

【問：高齢福祉課 福祉政策係】

1人暮らしの人からの体調悪化や災害などの通報、日常生活上の悩み事の相談に、24時間体制で応じます。また、救急要請があった場合は、協力員と連携して状況確認を行います。



● 生活支援

安否確認・配食サービス

【問：高齢福祉課 福祉政策係】

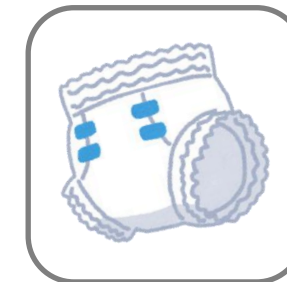
疾病や心身の障害等の理由により調理ができない人で、家族等からの食事の提供が得られない高齢者に対し、食事を配達した際に安否確認を行います。



介護用品購入助成

【問：高齢福祉課 福祉政策係】

在宅で生活する要介護認定を受けている方に対し、介護用品(おむつ・防水シート・肌着・ねまき)の購入に要する経費の一部を助成します。



● 医療支援

認知症初期集中支援チーム

【問：高齢福祉課 高齢者支援係】

医療、介護の専門職と認知症の専門医で構成されたチームです。認知症の方やその家族と早期から関わり、認知症の早期診断・早期対応ができるよう支援を行います。

可児市内にお住まいの認知症またはその疑いのある方のお宅を訪問し、お話を伺いながら今後の対応などを一緒に考えます。また、必要な情報(介護サービス、施設の情報など)があれば提供をします。

