

認知症の人にやさしいまち ～9月21日は世界アルツハイマーデー～ 中央区を目指して

～認知症は「早期発見」「早期治療」が大切～

認知症は誰もがなる可能性があり、あなたや家族にも起こり得る身近な病気です。

認知症は徐々に進行する病気ですが、早期に治療することで進行が穏やかになる場合もあり、認知症とともに穏やかに暮らすことができます。

10の質問で簡単に認知症チェック

普段の生活で「物忘れ」や「不安感」「怒りっぽくなった」などの症状が少しでも気になり始めたら、別図のチェックリストをやってみましょう。

別図「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

チェック項目	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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
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
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
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
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
チェック項目	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
6 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	1点	2点	3点	4点
7 1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
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
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から⑩の合計を計算します。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。

◎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。

1994年、国際アルツハイマー病協会(ADI)は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定し、この日を中心に認知症の啓発を実施しています。

リーフレットなどの配布



◎区役所4階介護保険課や各おとしより相談センターなどで配布している他、区HPでダウンロードできます。



認知症サポート電話(相談専用)

認知症ではないかと悩んでいるご本人や、認知症の方を介護しているご家族のさまざまな悩みについて相談をお受けしています。

☎(3546)5286(介護保険課内)

おとしより相談センター

各おとしより相談センターには認知症に関する支援の知識や経験を持つ認知症地域支援推進員が配置されています。お気軽にご相談ください。

◎京橋おとしより相談センター

☎(3545)1107

人形町おとしより相談センター

☎(5847)5580

勝どきおとしより相談センター

☎(6228)2205

◎日本橋おとしより相談センター

☎(3665)3547

月島おとしより相談センター

☎(3531)1005

介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

バリアフリーマップ 更新ボランティア講習会

日時

・第1回：10月28日(土)

午前10時～午後1時

・第2回：10月29日(日)

午前9時～正午

会場

明石町区民館3・4号室

対象

18歳以上の区内在住・在勤・在学者、その他関心のある方

内容

障害のある方や高齢の方、乳幼児をお連れの方などが安心して外出できるように、バリアフリーの考え方や心構えを学び、実際にまち歩きを

行い、具体的な調査方法を体験します。

◎受講生は、講習会終了後も、区のバリアフリーマップ作成の継続的なボランティアとしてご参加・ご協力をお願いします。

定員

20人(抽選)

申し込み方法

10月23日までに、電話または申し込みフォームから①氏名・ふりがな②電話番号③Eメールアドレス④年齢(年代のみ)⑤区内在住・在勤・在学者・その他を記入して☎へ申し込む。



◀NPO法人リーブ・ウィズ・ドリームHP



◀申し込みフォーム

☎福祉保健部管理課庶務係
☎(3546)5343

在宅療養に関心のある皆さんへ 歯科と薬の講演会

日時

9月30日(土)

午後1時30分～3時30分

会場

区役所8階大会議室

対象

区内在住・在勤・在学者

内容

歯科

「人生100年時代 歯周病専門医と考える健康寿命～お口のケアがあなたの健康を守ります～」

薬

「あなたの住む街の調剤薬局をかりつけ薬局に～お薬の基本のキをご説明します～」

◎会場に手話通訳者を配置します。

定員

100人(先着順)

申し込み方法

9月4日～19日に電話、ファクスまたはEメールに①講演会名②氏名・ふりがな③〒・住所④電話番号⑤在勤・在学者は勤務先または通学先の名称を記入して☎へ申し込む(土・日曜日、祝日を除く)。

☎介護保険課地域支援係

☎(3546)5379

FAX(3543)0236

✉zaitaku@city.chuo.lg.jp

