

## 認知症セルフチェックリスト

最近、忘れっぽいなど「認知症かな？」と感じることはありませんか。

健康な頃から認知症に関心を持ち、早期に発見・対応することで進行を遅らせたり、必要な支援を受けることができます。

つまり、認知症に「そなえる」ことが大切です。

そこで、認知症に「そなえる」第一歩として、「認知症セルフチェックリスト」を作成しました。

以下の項目に3つ以上該当する方、項目9または10に該当する方は、お近くの地域包括支援センターまたは認知症相談医にご相談ください。

(注) このチェックリストは認知症の診断を行うものではありません。

- 1 家族など周囲から「同じことを何度も話す（聴く）」と言われるようになった。
- 2 物や人の名前がすぐに出てこなくなり、「あれ」「これ」などと言うことが多くなった。
- 3 財布や鍵などを置いた場所がわからなくなり、探し物をするようになった。
- 4 身近な出来事に興味・関心がもてなくなってきた。
- 5 家事動作（掃除・洗濯・料理など）や外出、身なりの整えが億劫になってきた。
- 6 日付を間違えたり、約束の時間や場所を忘れるようになった。
- 7 薬の飲み忘れやの見間違いが多くなった。
- 8 イライラすることや涙もろくなるが多くなった。
- 9 慣れているところで道に迷うようになった。
- 10 蛇口やガス栓の締め忘れが多くなった。

◆気になる方は、お近くの地域包括支援センターに相談してみましよう。◆



## 認知症に関する相談機関

### 1 地域包括支援センター

介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。  
お住まいの日常生活圏域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

#### (1) 長浜市にお住まいの方

名称	所在地	電話番号	担当する「日常生活圏域」
南長浜地域包括支援センター	長浜市朝日町 19 番 3 号 (長浜西部福祉ステーション内)	0749-65-8352	長浜・六荘・西黒田・黒田
神照郷里地域包括支援センター	長浜市神照町 288 番地 1 (長浜北部福祉ステーション内)	0749-65-8267	神照・南郷里・北郷里
浅井びわ虎姫地域包括支援センター	長浜市宮部町 3445 番地 (虎姫生きがいセンター内)	0749-73-2653	浅井・びわ・虎姫
湖北高月地域包括支援センター	高月町西物部 73 番地 1 (高月福祉ステーション内)	0749-85-5702	湖北・高月
木之本余呉西浅井地域包括支援センター	木之本町黒田 1221 番地 (長浜市立湖北病院内)	0749-82-8110	木之本・余呉・西浅井

#### (2) 米原市にお住まいの方

名称	所在地	電話番号	担当する「日常生活圏域」
米原市地域包括支援センター	米原市長岡 1206 (米原市役所山東庁舎内)	0749-55-8110	伊吹・山東
米原市米原近江地域包括支援センター	米原市新庄 77-1 (米原市地域包括医療福祉センターふくしあ内)	0749-51-9014	米原・近江

### 2 認知症相談医

平成 18 年度に県と県医師会が協働で認知症相談医制度を創設しました。

認知症について医師に相談や助言を求めたい方は、お近くの認知症相談医にご相談ください。

お近くの認知症相談医は、インターネットで「滋賀県 認知症相談医」で検索いただき、滋賀県ホームページでご確認ください。

<認知症相談医について> (滋賀県ホームページ)

<http://www.pref.shiga.lg.jp/ippan/kenkouiryohukushi/koureisya/300651.html>