

相談室

認知症のこと、 ひとりで悩んでいませんか？

● もの忘れ介護相談室（認知症の人と家族の会 滋賀県支部）

電話相談員として研修を受けた介護経験者が認知症のお悩みをお聴きし、一緒に考えます。

同じ日時で、面談による相談も行っています。

☎ 0120-294-473（通話無料）

相談日	相談時間 (年末年始・お盆・祝日除く)
月～金	10:00～15:00

● 若年性認知症コールセンター（全国若年性認知症支援センター）

若年性認知症に関する電話相談ができます。ご本人、関係者からの相談を受けています。

☎ 0800-100-2707（通話無料）

相談日	相談時間 (年末年始・祝日除く)
月～金	10:00～15:00
水	10:00～19:00

知っておきたい

共生社会の実現を推進するための 認知症基本法（2024年1月1日施行）

・この法律の目的は？

認知症の人を含めた国民一人一人がその個性と能力を十分に発揮し、相互に人格と個性を尊重しつつ支え合いながら共生する活力ある社会（＝共生社会）を実現することを目指します。【第一条】

・この法律で定められていることは？

上記の目的の達成に向けて、国、地方公共団体、保健医療・福祉サービス提供者、公共交通・金融・小売業などの事業者や、国民の責務が示され、認知症に関する取組の基本となる事項などが定められています。【第一条、第四条～第八条】

・国民の責務って？

国民は、共生社会の実現を推進するために必要な認知症に関する正しい知識および認知症の人に関する正しい理解を深めるとともに、共生社会の実現に力を尽くすよう努力する責任があります。【第八条】



みんなで知っておきたい 認知症のこと

「新しい認知症観」って？

認知症になってもできることがたくさんあります。
認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望をもって自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

認知症の人が暮らしやすい社会を目指す「認知症施策推進基本計画」で提唱されました



認知症チェックリスト

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください



もの忘れがひどい

- ☐ 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ☐ 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 6. 新しいことが覚えられない
- ☐ 7. 話のつじつまが合わない
- ☐ 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所がわからない

- ☐ 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が変わる

- ☐ 10. 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 13. 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が強い

- ☐ 15. ひとりになると怖がりたり寂しがったりする
- ☐ 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲がなくなる

- ☐ 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ 20. ふさぎ込んで何をやるにもおっくうがりがりになる

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医や専門家等に相談してみることがよいでしょう

出典 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす
公益社団法人 認知症の人と家族の会



令和7年3月発行／滋賀県健康医療福祉部 医療福祉推進課
作成協力：「健康しが」共創会議 認知症にやさしいまちづくりワーキングチーム
公益社団法人 認知症の人と家族の会 滋賀県支部

わたしたち一人ひとりができること

● 知ろう

認知症は、いろいろな原因で脳の働きが悪くなったために、記憶力、思考力、判断力などが低下し、生活のしづらさが起こる状態をいいます。

「認知症」というと高齢者の病気と思われがちですが、働き盛りの年代で認知症になる人もいます。 ※65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。

一例	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが少なくない)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

改編 知っておきたい認知症の基本 (政府広報オンライン)

● サポートしよう

認知症の人とコミュニケーションをとるときに特別あつかいはいりませんが適切な接し方や配慮で、症状が安定したり、安心して暮らしていくことができます。

こんな接し方をこころがけましょう

おだやかな表情で

一語ずつ
ゆっくり・はっきり

せかさず、
ゆっくりと待つ姿勢で

目線を合わせてから話しかける

耳を傾ける



● 相談しよう

認知症は早く相談して、早く発見することが大切です。適切な治療や支援を利用することで、症状の改善や進行のスピードを遅らせられる場合があります。

▶ 認知症に関する心配ごと・困りごと

- ・ 地域包括支援センター
(各市町に必ず設置されています)

どこに相談していいかわからない時はこちらへ



地域包括支援センター

● 防ごう

認知症の最大の要因は加齢です。認知症予防とは「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ことを意味しています。生活の中で今の自分に必要なことを見直して改善していきましょう。

見直しの一例

生活習慣の改善
(運動不足、喫煙、多量飲酒、睡眠等)

**社会活動への参加・
人との交流や外出等**



● 認知症のことをもっと詳しく知りたい方は・・・

滋賀県ホームページ 認知症および権利擁護について

- ・ 認知症の基礎的な知識
- ・ もっと知る、誰かと話したいとき
- ・ 相談したいとき
- ・ 若年性認知症について など



滋賀県
認知症・権利擁護について