

自分のもの忘れが、気になりはじめたら…

自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、
1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談!

かかりつけ医などの医療機関に相談したり、
「認知症等の相談ができる窓口」(裏面)を参考に、
これからのことを早めに相談してみましょう。

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。
家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談!

認知症等の相談ができる窓口

かかりつけ医

通院している医療機関がある場合は、このチェックシートを持って、日頃の暮らしや困りごとなど、生活の様子を医師に伝えてみましょう。かかりつけ医がない場合も、まずは身近な医療機関に相談してみましょう。

高齢サポート(地域包括支援センター)

地域で暮らす高齢者の皆様を、介護・福祉・健康・医療など様々な面から総合的に支援するために京都市が委託運営している公的な相談窓口です。市内61箇所にきめ細かく設置しておりますので、まずは相談してください。



区役所・支所 保健福祉センター 健康福祉部

介護保険や高齢者福祉・障害者福祉、健康づくりや精神保健福祉に関する相談窓口です。

京都市長寿すこやかセンター・京都市成年後見支援センター

高齢者の介護や権利擁護、認知症に関する専門相談機関です。

電話番号	受付時間・住所
075-354-8741 ※成年後見支援センター 専用電話 075-354-8815	月～土/9時～21時 日・祝日/9時～16時30分 (第3火曜日、年末年始を除く。17時以降の来所相談は事前連絡をお願いします。) 京都市下京区河原町通五条下る東側「ひとまち交流館 京都」4階

認知症疾患医療センター(京都市内)

[京都府立医科大学附属病院]

認知症の専門医療相談ができる医療機関です。

電話番号	受付時間・住所
075-251-5566	平日/9時～12時、13時～17時 (土日・祝日、年末年始を除く) 京都市上京区河原町通広小路の堀井町465

京都府認知症コールセンター

[公益社団法人 認知症の人と家族の会 京都府支部]

認知症に関する知識や介護の仕方など、認知症介護経験者の立場で相談・助言を行います。

電話番号	受付時間・住所
0120-294-677 (フリーダイヤル) ※携帯電話・PHSからでも ご利用いただけます。	平日/10時～15時 (土日・祝日、お盆、年末年始を除く) 京都市上京区堀川通丸太町下る 京都社会福祉会館2階

※相談窓口の連絡先が不明の場合は、**健康長寿企画課(TEL075-746-7734)**までお問い合わせください。

平成25年11月発行
保健福祉局 健康長寿のまろ・京都推進室 健康長寿企画課
京都市印刷物 第254612号



認知症? 「気づいて相談!」 チェックシート

「最近、もの忘れが増えてきたけど、
きっと年のせいやし大丈夫やろ。」
でも、少しでも心配があるなら、気軽に相談してみませんか。
認知症は早く気づいて対応することで、
症状を軽くしたり、進行を遅らせることができます。
まず相談が必要か、このチェックシートを試してみましょう。
また、様々な認知症の相談窓口も紹介しています。

いきいきした生活のため、
早めのチェックを今はじめましょう!

京都市
京都府医師会・認知症疾患医療センター 監修
(京都府立医科大学附属病院)

～地域で気づき・つなぎ・支える～認知症総合支援事業