

# ～認知症の気づきチェックリスト～

もの忘れが気になる方は、次の項目をチェックしてみましょう。  
ご家族など、身近な人が代わりにチェックすることもできます。

- 1 今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2 住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3 何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4 買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5 ものの名前が出てこないことがある
- 6 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7 慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8 ささいなことで怒りっぽくなった
- 9 ガスや火の始末ができなくなった
- 10 今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11 本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12 財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 13 会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14 だらしくなった
- 15 体の具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

※出典：『もの忘れが気になるあなたへ・・・』小阪憲司監修（NHK 厚生文化事業団）

## チェックのついた項目は、いくつありましたか？

チェックの数

6つ以上チェックがついたら、早めにお住まいの地域担当の地域包括支援センター、かかりつけ医や専門の医療機関に相談しましょう。

※このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできません。

川崎市では、次の医療機関に「認知症疾患医療センター」を設置し、専門医療相談を受け付けています。

川崎市立川崎病院 認知症疾患医療センター <受付時間> 月～金 8時30分～17時(土日祝日・年末年始は除く)	044-233-5521
日本医科大学武蔵小杉病院(街ぐるみ認知症相談センター) <受付時間> 月～金 9時～16時(土日祝日・年末年始を除く)	044-733-2007
聖マリアンナ医科大学病院(認知症(老年精神疾患)治療研究センター) <受付時間> 月～金 9時30分～16時30分(土日祝日・年末年始を除く)	044-977-6467
かわさき記念病院 認知症疾患医療センター <受付時間> 月～金 9時～17時(土日祝日・年末年始は除く)	044-977-3100

令和3年10月現在

相談無料

※電話料金はかかります。

# 高齢者の介護や認知症に関する情報

## 介護保険・認知症に関連するクイズ@宮前区

Q1 家の近くで、介護保険や認知症のことを相談するには、どこに行けばいいの？

- ・宮前区内に「地域包括支援センター」が7か所あり、住んでいる地区を担当するセンターに相談できる ⇒ ( ○ ・ × )
- ・「地域包括支援センター」には電話で相談でき、自宅にも来てくれる ⇒ ( ○ ・ × )

介護保険サービスの内容や地域包括支援センターを知っていますか？



Q2 介護保険のサービス(デイサービス・ホームヘルパーなど)を利用するために必要な、要介護・要支援認定を受けるには、どうすればいいの？

- ・本人又は家族が、宮前区役所(高齢・障害課)で申請する ⇒ ( ○ ・ × )
- ・地域包括支援センターに相談すれば、申請の代行をしてくれる ⇒ ( ○ ・ × )

Q3 介護保険のサービス(デイサービス・ホームヘルパーなど)の費用は？

- ・介護保険サービスを利用した場合、費用は全て介護保険で支給される ⇒ ( ○ ・ × )
- ・要介護認定を受けた人と要支援認定を受けた人では、利用できるサービスの内容が異なる ⇒ ( ○ ・ × )

Q4 認知症が心配なので、認知症のことを教えてほしいな。

- ・加齢による「もの忘れ」と、認知症の「記憶障害」は同じである ⇒ ( ○ ・ × )
- ・「認知症かな」と思ったら、早めに専門の医療機関で診てもらおうとよい ⇒ ( ○ ・ × )
- ・脳腫瘍や甲状腺ホルモン異常などの病気や、薬の副作用等でも認知症のような症状が出ることもある ⇒ ( ○ ・ × )
- ・認知症の人の発言や行動に対して、否定せず、叱らない方がよい ⇒ ( ○ ・ × )

令和4年に  
区政40周年を迎えます



ミヤマミコトガイ  
宮前兄妹

次のページで回答を確認してみよう！

# 介護保険・認知症に関連するクイズ (回答)

**Q1** 家の近くで、介護保険や認知症のことを相談するには、どこに行けばいいの？

- ・宮前区内に「地域包括支援センター」が7か所あり、住んでいる地区を担当する ⇒ (  ・ × )
- センターに相談できる

⇒ 地域包括支援センターは区内に7つあり、お住まいの地域で担当が決まっています。



宮前区内の地域包括支援センター

名称(連絡先)	担当地域	名称(連絡先)	担当地域
みかど荘 (044-777-5716)	西野川、野川台、野川本町、南野川、梶ヶ谷	フレンド神木 (044-871-1180)	五所塚、平、白幡台、神木本町
鷺ヶ峯 (044-978-2724)	水沢、潮見台、菅生ヶ丘、菅生、初山	宮前平 (044-872-7144)	小台、宮前平、宮崎6丁目、馬絹
富士見プラザ (044-740-2883)	東有馬、有馬	ビオラ宮崎 (044-948-5371)	けやき平、南平台、神木、宮崎、宮崎1～5丁目
レストア川崎 (044-976-9590)	鷺沼、土橋、犬蔵		

- ・「地域包括支援センター」には電話で相談でき、自宅にも来てく ⇒ (  ・ × )
- れる

⇒ お電話やご自宅にお伺いして、ご相談をお受けすることができます。

**Q2** 介護保険のサービス(デイサービス・ホームヘルパーなど)を利用するために、要介護・要支援認定を受けるには、どうすればいいの？

- ・本人又は家族が、宮前区役所(高齢・障害課)で申請する ⇒ (  ・ × )
- ・地域包括支援センターに相談すれば、申請の代行をしてくれる ⇒ (  ・ × )

⇒ 本人(宮前区民)又は家族が、宮前区役所の高齢・障害課で申請できます。  
また、本人や家族が申請できない場合は、地域包括支援センター、指定居宅介護支援事業者、介護保険施設などに申請を代行してもらうことができます。



**Q3** 介護保険のサービス(デイサービス・ホームヘルパーなど)の費用は？

- ・介護保険サービスを利用した場合、費用は全て介護保険で支給される ⇒ ( ○ ・  )

⇒ 費用の一部は自己負担となります。自己負担の割合は所得により異なります。

- ・要介護認定を受けた人と要支援認定を受けた人では、利用できるサービスの内容が異なる ⇒ (  ・ × )

⇒ 要介護度に応じて、利用できるサービスの内容や支給限度額が異なります。

**Q4** 認知症が心配なので、認知症のことを教えてほしいな。

- ・加齢による「もの忘れ」と、認知症の「記憶障害」は同じである ⇒ ( ○ ・  )

⇒ 加齢による「もの忘れ」と認知症の「記憶障害」には、違いがあります。

加齢によるもの忘れ		認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	⇔	経験したこと全体を忘れている
目の前の人の名前が思い出せない	⇔	目の前の人が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	⇔	置き忘れ・紛失が頻繁になる
何を食べたか思い出せない	⇔	食べたこと自体を忘れている
約束をすっかり忘れてしまった	⇔	約束したこと自体を忘れている
もの覚えが悪くなったように感じる	⇔	数分前の記憶が残らない
曜日や日付を間違えることがある	⇔	月や季節を間違えることがある

※全国キャラバン・メイト連絡協議会 認知症サポーター養成講座標準教材から引用

- ・認知症かなと思ったら、早めに専門の医療機関で診てもらおうとよい ⇒ (  ・ × )
- ・脳腫瘍や甲状腺ホルモン異常などの病気や、薬の副作用等でも ⇒ (  ・ × )
- 認知症のような症状が出ることもある

⇒ アルツハイマー病は、早い段階で医療機関の診察を受けて対応することで、症状が軽い状態を維持することができます。  
認知症のような症状が出て、他の病気や一時的な症状の場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなるので、早めに医療機関を受診してください。

- ・認知症の人の発言や行動に対して、否定せず、叱らない方がよい ⇒ (  ・ × )

⇒ 認知症の症状が進行しても、本人の羞恥心や自尊心が損なわれるわけではありません。その都度指摘すると、傷つけたり、混乱を招いたりすることがありますので、否定せずに受け入れる態度が必要です。

## あなたも「認知症サポーター」になりませんか

「認知症サポーター」は、「認知症サポーター養成講座」を受講し、認知症について正しく理解することで、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「応援者」です。友人や家族に学んだ知識を伝えることも活動のひとつです。講座を受講すると認知症サポーターの証としてカードをお渡ししています。

⇒ 問合せ：  
宮前区役所地域支援課  
044-856-3308



## 宮前図書館へ行こう ～認知症の人にやさしい小さな本棚～

宮前図書館には、認知症や介護に関する本を集めた常設のコーナーがあります。また、市立図書館では、介護保険制度の要介護・要支援の認定を受けた方を対象に、図書館の本の郵送貸出サポートを行っています。

⇒ 問合せ：宮前図書館  
044-888-3918

