



## 知ろう学ぼう！ 認知症

「自分でできる認知症の  
気づきチェックリスト」を  
やってみましょう



チェック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

全くない (1点) ときどきある (2点) 頻繁にある (3点) いつもそうだ (4点)

チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか

全くない (1点) ときどきある (2点) 頻繁にある (3点) いつもそうだ (4点)

チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」等のもの忘れがあるとされますか

全くない (1点) ときどきある (2点) 頻繁にある (3点) いつもそうだ (4点)

チェック④ 今日が何月何日かわからないときがありますか

全くない (1点) ときどきある (2点) 頻繁にある (3点) いつもそうだ (4点)

チェック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

全くない (1点) ときどきある (2点) 頻繁にある (3点) いつもそうだ (4点)

チェック⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか

問題なくできる (1点) だいたいできる (2点) あまりできない (3点) できない (4点)

チェック⑦ 一人で買い物に行けますか

問題なくできる (1点) だいたいできる (2点) あまりできない (3点) できない (4点)

チェック⑧ バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか

問題なくできる (1点) だいたいできる (2点) あまりできない (3点) できない (4点)

チェック⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか

問題なくできる (1点) だいたいできる (2点) あまりできない (3点) できない (4点)

チェック⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか

問題なくできる (1点) だいたいできる (2点) あまりできない (3点) できない (4点)

チェックしたら、①から⑩の合計を計算⇒ 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。  
地域包括支援センターやすこやか福祉センターに相談してみましょう。

中野区発行  
「知って安心  
認知症」より  
抜粋

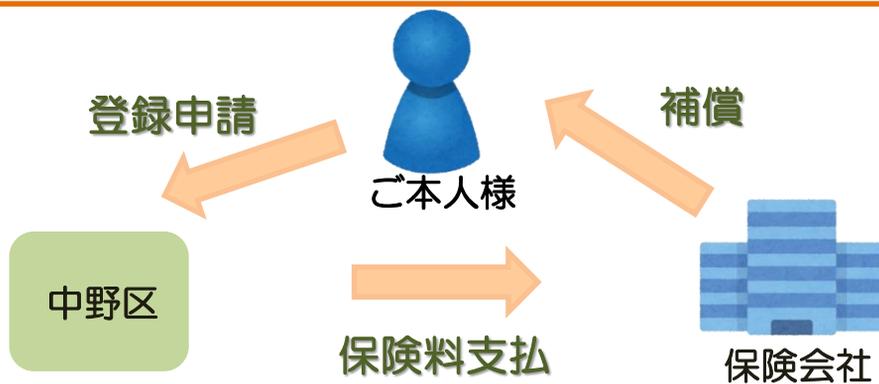
※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で  
医学的診断に代わるものではありません。  
認知症の診断には医療機関での受診が必要です。  
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性  
があります。

本町地域包括支援センター ☎03-5385-3733  
南部やすこやか福祉センター ☎03-3380-5551

ご存知  
ですか

## 認知症高齢者等 賠償責任補償制度

- ◆日常生活の中で、偶然な事故によって第三者に迷惑をかけ、法律上の損害賠償責任を負う場合に備える制度です。
- ◆40歳以上の方で、要介護認定を受けており、徘徊行動などがある、自宅で生活している方が対象となります（制度詳細についてはお問い合わせください）。
- ◆保険料はすべて中野区が負担します。
- ◆登録申請できるのは、ご本人以外にそのご家族や成年後見人です。  
申し込み：お住まいの地区の地域包括支援センターまで  
お問合せ：中野区 介護高齢者支援課：03-3228-5632



### 認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか



1月6日（月）新渡戸文化短期大学にて認知症サポーター養成講座を開催し、講座や寸劇等を通して認知症の知識を深め、対応について考えていただきました。受講者にはサポーターの証である「オレンジリング」をお渡し致します。  
お問合せ：本町地域包括支援センター  
☎ 03-5385-3733

### 令和2年4月より地域包括支援センターの「開設時間」が変わります



開設時間：月～土曜日 午前8時半～午後5時  
（日曜日、祝日、年末年始は休業）



### 本町地域包括支援センター出張相談会

### 編集後記

★本一高齢者会館  
「生きがい出張相談会」  
今後の開催予定  
令和2年4月22日(水) 10時～  
(状況により変更になる  
事があります)

★鍋横高齢者集会室(分室)  
隔月で開催しています  
次回開催予定  
令和2年5月16日(土)  
14時～15時半  
(状況により変更になる事が  
あります)

コロナウィルスのニュースばかりですね。手洗いやうがい、また、十分な睡眠をとっていただくことも重要とされています。また、人込みの多い場所は避ける等注意して、元気で過ごせるようにしたいですね。