

広げよう！認知症を支える輪

私たちの認知症～認知症になっても自分らしく生きられる社会とは？

日時 9/13(土)14:00～16:00

会場 七生公会堂

講師 グスタフ・ストランデル氏 (株)舞浜倶楽部代表取締役

定員 申込制で先着300人

申 共通申込方法参照



認知症サポーター養成講座

日時 9/17(水)14:00～15:30

会場 市役所 5階505会議室

内容 認知症の知識、接し方など

定員 申込制で先着90人

申 共通申込方法参照

認知症家族支援講座～認知症の人の食べる力を引き出す支援

日時 9/20(土)10:30～12:30

会場 市民の森ふれあいホール

講師 平野浩彦氏 (独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所)

定員 申込制で先着90人

申 共通申込方法参照

家族交流カフェ～家族介護者同士で交流しよう！

日時 9/20(土)12:30～14:30

会場 市民の森ふれあいホール※直接会場へ

共通申込方法

9/3(水)から電話またはチラシ(市役所2階高齢福祉課、市内各図書館、市内各地域包括支援センターにあり)をFAX

問 高齢福祉課 代表 ☎(FAX)583-4198

無料医療相談会～認知症やパーキンソン症状のある方へ

日時 9/18(木)13:30～16:00※1人20分。

時間予約制

会場 多摩平の森ふれあい館

内容 神経内科医師による個別相談会

定員 申込制で先着20人

申 電話

問 地域包括支援センターあいりん ☎586-9141

パネル展示

日時 9/2(火)～26(金) 8:30～17:15※

日曜日、祝日を除く

会場 市役所 1階市民ホール

図書館で関連書籍の紹介

日程 9/2(火)～30(火)

会場 中央図書館、高幡図書館、平山図書館

「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※出典：東京都発行パンフレット「知って安心認知症」

※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

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック①	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ	チェック⑥	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点	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	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ	チェック⑦	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ	チェック⑧	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点	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	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ	チェック⑨	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ	チェック⑩	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
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	1点	2点	3点	4点	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶合計 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。お近くの医療機関や地域包括支援センターに相談してみましょう。