

文京区
認知症
ケアパス

知っておきたい! 認知症 あんしん生活ガイド



はじめに

『認知症になっても人として尊重され、

希望をもって自分らしく生きることができる文京区』を目指して。

認知症ケアパスとは、状態に応じたケアの流れを示したもので、いつ、どこで、どのような医療・介護サービス等を受ければよいのかを示したものです。

新しい認知症観

かつては「認知症になると何もできなくなる」と考えられていました。

しかし現在では、認知症になっても「できることややりたいことがある」ことが分かっています。

住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らすことが可能です。

文京区では、この「新しい認知症観」に基づき、さまざまな支援や取組みを進めています。

目次

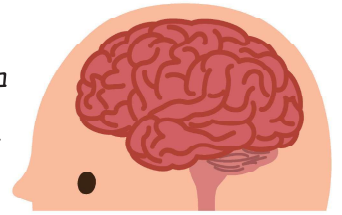
○はじめに	
○認知症とは	1
○高齢期を健やかに過ごすためのポイント	1
○認知症により出やすい困りごとと暮らしの中でできること	2
○気づいたときに早めに相談しましょう	3
○状態ごとの目安	4
○地域のサポート・サービス一覧表	5~7
○認知症に関するご本人やご家族の相談窓口	8
○認知症について相談したいと思ったら	8
○認知症について医師に相談したいとき	9
○自分でできる認知症の気づきチェックリスト	

コラム 認知症と共に生きる本人からのメッセージ①	2
認知症と共に生きる本人からのメッセージ②	3
認知症と共に生きる家族からのメッセージ	6

認知症とは

認知症は、状態をあらわすことばです。

病気などが原因で脳の細胞が壊れたり脳の働きが悪くなると、認知機能（記憶する、思い出す、計算する、判断するなどの機能）が低下し、生活のしづらさが現れます。この状態のことを認知症といいます。



認知症の原因となる病気には、主に「アルツハイマー病」、「脳血管障害」、「レビー小体病」の3つがあります。

認知症の中には、一時的な症状の場合や治る認知症があります。

「もしかして?」と思ったタイミングでかかりつけ医に相談してみましょう。

また、早い段階から人や社会とのつながりを大切にしていきましょう。

自分らしい生活を続けることにつながります。

若年性認知症とは？

18歳から65歳未満で発症する認知症の総称で、40～50歳代の働き盛りでの発症が多いと言われています。

「知っておきたい!若年性認知症ライフサポートBOOK」に、若年性認知症についての相談窓口やサービスの内容を掲載しています。

↓リンクはこちらから



高齢期を健やかに過ごすためのポイント

ポイント1 自分にあったほどよい運動や、

生活の中で積極的に体を動かしましょう!

ウォーキングや体操などの有酸素運動は、血管の老化を遅らせます。

ポイント2 バランスのとれた食生活を!

塩分を控え、お酒はほどほどに。

青背の魚、野菜を積極的に食べましょう。



ポイント3 積極的に人と交流したり、

趣味、社会活動に参加しましょう!



ポイント4 健診を定期的に受けて、心身の健康管理を!

老年症候群（転倒・骨折、関節疾患、衰弱等の高齢期特有の状態）や生活習慣病の予防、持病の管理につながります。



認知症により出やすい困りごとと暮らしの中でできること ～認知症と共に生きる本人からのヒント～

認知症により記憶力や判断力が低下すると、生活の中で困ることがあります。
そのような時に役立つ工夫を紹介します。

困りごと	暮らしの中でできること
物を置いた場所を忘れる	<ul style="list-style-type: none"> ・大事なもの、よく使うものは定位置に置くようにする ・保管した場所に目印をつける
日付や曜日がわからず不安になる	<ul style="list-style-type: none"> ・日付や曜日が表示される時計を使う
薬を飲んだかどうか不安になる	<ul style="list-style-type: none"> ・お薬カレンダーにセットする ・薬を飲む時間にアラームをセットしておく
火を使っていることを忘れてしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・安全装置のついたガスコンロ等を使う ・離れるときは、指さし確認をして火を消す
同時にいくつかのことをするのが難しくなる	<ul style="list-style-type: none"> ・何かをする時にはテレビや音楽を消す ・何かをするときに声をかけられたら待ってもらう ・一度にひとつだけ、一文を短く話してほしいと伝える
買い置きしてあるものを 買ってしまう	<ul style="list-style-type: none"> ・家を出る前に「買わない物リスト」をつくる
判断に時間がかかる	<ul style="list-style-type: none"> ・答えを選択できるような質問に切り替えてもらう ・5秒間、返事を待ってほしいと伝える ・聞き取るより文字を読むほうが楽なら、紙に書いてもらう
音や目に入るもの、人混みに疲れる	<ul style="list-style-type: none"> ・耳栓をするなど、聞こえる音を減らす ・アイマスクをして休む ・明るすぎると疲れる場合には、家の中の電気やテレビなどの明るさを調整してもらう

認知症と共に生きる
本人からのメッセージ①

<工夫しながらそれぞれのことに挑戦するのが大事>

『たったそれだけで?』という工夫で、やりやすくなることがあります(中略)。認知症は新しいことが覚えられないといわれますが、繰り返しやると、やりやすい方法を考えたり、パターンが見えて気をつける場面がわかってくることも。工夫しながら、それぞれのことに挑戦するのが大事だと思います。

<『失敗しないようにする工夫』ができます>

失敗を重ねることで、どういうときにミスをするか、混乱するかがわかり、『失敗しないようにする工夫』ができます。発症した当時より、今のほうが上手に家事をこなしている気がします。



気づいたときに早めに相談しましょう

理由1 これからの生活を準備することができます

- 早期に診断を受けることで、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、見通しを持つことができます。
- 治療への希望やどのような暮らし方をしていきたいのかなど、家族や支援者と話し合い、今後の生活の準備をすることができます。



理由2 治る認知症や一時的な症状の場合があります

- 認知症を引き起こす病気には、早めの治療で改善が可能なもの（※正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症、うつ病など）があります。

理由3 進行を遅らせることができる場合があります

- 原因となる病気によって治療方法が異なります。薬で進行を遅らせることができる場合があります。
- アルツハイマー型認知症は、早い段階で服薬治療を始めることが効果的です。



認知症と共に生きる 本人からのメッセージ②

<認知症と診断を受けたときに感じたこと>

「告知されたとき、わけがわからないまま診察室を出てきました。そのころの私にとって、認知症はテレビで見たままの、『徘徊』『人に迷惑かける』『わけわからなくなる』ってイメージ。そんなわけない、信じられない、というか信じたくなかったですよ。昨日までは車の運転もし、テニスも山歩きも普通にやってたのに。」



<思った以上に力を発揮できる>

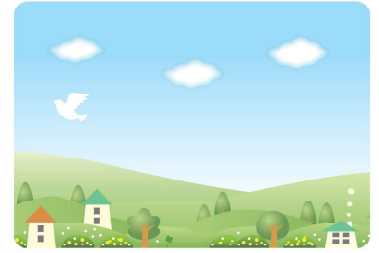
認知症のやりづらさを抱えているのに、そうではなかったころの自分のようにやろうとしてしまい、たくさん失敗しました。その失敗が自分自身に「もうだめだ」という感覚を植え付けるのです(中略)。でも、そういう私を、皆がそのまま受け入れてくれて、責められたり指摘されずに暮らしていくうちに、混乱が収まっていったのです。私自身が、「そういう私」を受け入れられるようになったのです。自分自身が、家族が、いろいろな友だちや仲間が、ちゃんと支えてくれている環境があれば、思った以上に力を発揮できるのだと思います。



状態ごとの目安

ご本人の状態にあった地域のサポート・サービス（認知症ケアパス）を利用し、早い時期から適切な対処方法を知っておきましょう。生活のしづらさへの助けや工夫により、自分らしい生活を送ることにつながります。

下記は、認知症の状態について、大まかな目安を示したものです。



元気なうちから

バランスのよい食事や、自分にあった運動習慣で生活習慣病を予防しましょう。また、地域の方々との交流や趣味などの活動をとおして、健やかな生活を心がけましょう。

認知症の疑い

もの忘れはあっても日常生活を自立して続けられます。ご家族や地域の方との交流、運動や食事、睡眠などの生活習慣を整え、かかりつけ医と健康管理をしていきましょう。

「もしかして?」と思ったら、かかりつけ医や高齢者あんしん相談センター等に早めに相談しましょう。



軽度認知症

ご家族やご友人、地域の方々などの助けをかりながら、自宅での生活が続けられます。金銭管理や買い物、料理の献立、交通機関を利用するの外出など難しくなることもあります。周囲の方々の手助けや介護保険サービス等を利用して生活を送ることができます。



中等度認知症

日々の生活において手助けが必要となります。ご家族やご友人、地域の方々の見まもりや介護保険サービス等をより多く利用しましょう。自宅での生活を継続し、安定した生活を送ることにつながります。



重度認知症

自分の意思を伝えることが難しくなったり、体の機能が落ちてきます。日常生活で常に介護や医療のサポートが必要になります。安心して生活できるように生活環境を整え、季節や食事を楽しみましょう。




地域のサポート・サービス一覧表

左ページの「状態ごとの目安」に応じて、どのような支援が受けられるかを一覧にしています。利用できるサービスはあくまで例示です。くわしくは高齢者あんしん相談センター（8ページ）に相談しましょう。

※ 部分は介護保険サービス

状態	元気なうちから	認知症の疑い	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
を認 知る 症	認知症サポーター養成講座			認知症サポーターとは、認知症の正しい知識をもって、認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。	
	認知症ひろがるみらい展 ①				
社会 参加 ・ 役割 支援	ぶんにこ（文京認知症コミュニティの略）②				
	チームオレンジ活動 ③				
	本人交流会 ④				
	シルバー人材センター チームオレンジお助け隊事業 ⑤				
	文の京フレイル予防プロジェクト 高齢者クラブ・いきいきシニアの集い マッサージサービス・福祉センター 囲碁・将棋交流会・カラオケ教室 シニア入浴事業 健康マージャン（一般介護予防事業）など				
	介護予防教室・介護予防講演会				
	ふれあいいきいきサロン⑥				
				通所介護（デイサービス）	
				認知症対応型デイサービス	
	安否 確認 ・ 見守り	話し合い員制度 ⑦			
緊急通報システム					
みまもり訪問事業 ⑧					
民生・児童委員・町会「うちに帰ろう」模擬訓練					
衣服用アイロンシール・靴用ステッカーの配布・おでかけ見守りシールの配布					
			ただいま!支援登録(事前登録事業)⑨・ただいま!支援SOSメール⑩		
			GPS等探索サービス (GPS機器利用助成)		

- ①認知症ひろがるみらい展
認知症状による困りごとを支援する機器や本人直筆の手紙や写真等を紹介する展示会。認知症を題材とした映画の上映や、講演会も開催します。
- ②ぶんにこ
文京区版認知症カフェ。認知症のご本人、ご家族、地域の方、介護保険の事業者や専門職の方など、どなたでも参加できる集いの場です。
文京区認知症カフェハンドブック
ぶんにこを含めた区内の認知症カフェなどの情報をまとめています。
ぶんにこのホームページはこちら→ 
- ③チームオレンジ活動
認知症になっても住み慣れた地域で、希望をもって自分らしく暮らせるように、認知症の方やご家族、認知症サポーター等と一緒に地域での活動です。
- ④本人交流会
認知症の本人が集い、本人同士が主になって、自らの体験や希望、必要としていることを語り合い、暮らしやすい地域のあり方を一緒に話し合う場です。
- ⑤チームオレンジお助け隊事業
もの忘れが気になるけど、まだまだ地域で活躍したい方と、認知症サポーターがチームになって、区内企業等で軽作業等の仕事をして地域貢献します。
- ⑥ふれあいいきいきサロン
ひとり暮らしや外出に機会が少なくなりがちな高齢者、障害者（児）、子育て中の親子などが対象。住み慣れた近所で仲間づくり・生きがいづくりを進めていただくための場所です。
- ⑦話し合い員制度
ご自宅を定期的（平日の週1回1時間程度まで）に訪問。話し相手となることで孤独感や不安感を和らげ、あわせて、安否確認を行います。
- ⑧みまもり訪問事業
ひとり暮らし等の高齢者の自宅を月2回程度訪問。声かけをすること等で見守っていきます。
- ⑨ただいま!支援登録
申請により認知症の症状により行方不明になるおそれのある方の情報を登録し、区・警察署・高齢者あんしん相談センターで情報共有することで、保護された際の迅速な身元確認につなげます。
- ⑩ただいま!支援SOSメール
「ただいま!支援登録(⑨)」の登録者などの行方が分からなくなったときに、地域の協力サポーターに一斉にメール配信します。ご本人の迅速な発見・保護につなげます。

状態	元気なうちから	認知症の疑い	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
家族支援		ぶんにご (文京認知症コミュニティの略) ②・認知症家族会・認知症介護勉強会			
		もの忘れ医療相談 (8ページ)			
			短期入所 (ショートステイ)		
すまい・生活の場	住宅相談				
	公的賃貸住宅				
		有料老人ホーム			
			住宅改修		
				介護老人福祉施設 (特別養護老人ホーム)	
				グループホーム	
医療・服薬・受診支援	かかりつけ医・在宅療養相談窓口				
	かかりつけ医・かかりつけ歯科医・かかりつけ薬局				
	在宅療養支援診療所 (訪問診療)・在宅療養支援歯科診療所				
	保健師による相談				
	精神保健相談				
		認知症デイケア			
		認知症専門医療機関			
		認知症疾患医療センター (8ページ)・認知症サポート医 (9ページ)			
			訪問看護・訪問リハビリ		
			定期巡回・随時対応型訪問介護看護		
			看護小規模多機能型居宅介護 ⑪		
		居宅療養管理指導 ⑫			
				療養病床	

⑪看護小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護 (⑭参照) サービスに加え、必要により訪問看護が受けられます。

⑫居宅療養管理指導

医師・歯科医師・薬剤師などが訪問して、療養上の管理や指導を行います。

認知症と共に生きる
家族からのメッセージ

<認知症について話ができる社会に>

何回もデパートに買いに行ったことがわかる大量のそう菜に、味のしない料理。焦げ付いた鍋。今思えば、一人暮らしをしていた義母の様子がおかしいことに気づいたのは、認知症で一人暮らしは無理だと医師から診断される1年以上前でした。訪問介護を利用しながら在宅介護をする中で、事の重大さに早く気づけば、認知症になってからの生活について本人の希望を聞くことができたのではないかと、進捗を遅らせることができたのではないかと、思うことが何度かありました。とは言え、義理の仲はもちろん、実の親であっても面と向かっては言い出しにくいのが認知症です。かかりつけ医や家族、近所付き合いの中で普通に認知症の話ができる社会になればよいなあと思います。



状態	元気なうちから	認知症の疑い	軽度認知症	中等度認知症	重度認知症
健康や生活の支援・身体的ケア支援	いきいきサービス（ホームヘルプサービス）⑬				
	もの忘れ検診・認知症ともにフォローアッププログラム				
				認知症ともにパートナー事業	
				訪問介護・訪問入浴	
				デイサービス・小規模多機能型居宅介護 ⑭	
				福祉用具レンタル・購入	
				定期巡回・随時対応型訪問介護看護	
				夜間対応型訪問介護	
				短期入所（ショートステイ）	
				老人保健施設	
				院内介助サービス ⑮	
				認知症対応型デイサービス	
				紙おむつ支給	
			理美容サービス		
権利擁護	成年後見相談・学習会				
	成年後見制度（任意後見）⑯				
	福祉サービス利用援助事業・財産保全管理サービス ⑰				
	文京ユアストーリー ⑱		成年後見制度（法定後見）⑲		
相談・調整	高齢者あんしん相談センター（地域包括支援センター）				
	介護保険相談				
				もの忘れ医療相談（8ページ）・認知症初期集中支援事業（8ページ）	
				居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）	

- ⑬いきいきサービス 食事の支度、買い物、洗濯、掃除、外出の介助等を行います。地域の方々による助け合いの活動です。
- ⑭小規模多機能型居宅介護 通所を中心に訪問や泊まりのサービスを組み合わせ、介護サービスを提供する地域密着型サービスです。
- ⑮院内介助サービス 医療機関受診時に付き添いが必要な高齢者を対象とした、受診の待ち時間における院内介助サービスです。高齢者の在宅生活の支援及び家族の負担軽減を図ります。
- ⑯成年後見制度（任意後見） 判断能力があるうちに、本人が、将来判断能力が低下した時に備えて、予め任意後見人を決め、後見内容や報酬等について、公正証書による任意後見契約を結んでおく制度です。
- ⑰福祉サービス利用援助事業・財産保全管理サービス 高齢や障害等により、福祉サービスの利用や日常の金銭管理に困難を感じている方に、福祉サービスの利用の支援、預貯金の払い戻し、公共料金の支払等を支援したり、ご希望に応じて重要な書類の預かりもしています。
- ⑱文京ユアストーリー 原則70歳以上の方・身近に頼れる親族がいない方で、判断能力を有する内に、事前に一定の現金を社会福祉協議会に預け、急な入退院等の支払い等のお手伝いや、死後の葬儀、家財処分等の支援が受けられる制度です。
- ⑲成年後見制度（法定後見） 認知症、知的障害、精神障害などによって判断能力が不十分な状態であっても、本人が不利益を被ることなく安心して暮らせるよう、法律や生活面に配慮しながら支援する人（後見人等）を定め、支援する制度です。

認知症に関するご本人やご家族の相談窓口

高齢者に関する相談窓口「高齢者あんしん相談センター」は、区内に8か所あります。ご本人やご家族、ご近所の方の相談などもお受けしています。お気軽にご相談ください。

日常生活圏域*	問い合わせ先	電話番号	所在地
富 坂	高齢者あんしん相談センター富坂	03(3942)8128	本駒込2-29-24
	高齢者あんしん相談センター富坂分室	03(5805)5032	小石川2-18-18
大 塚	高齢者あんしん相談センター大塚	03(3941)9678	大塚4-50-1
	高齢者あんしん相談センター大塚分室	03(6304)1093	音羽1-15-12
本富士	高齢者あんしん相談センター本富士	03(3811)8088	本郷2-40-11
	高齢者あんしん相談センター本富士分室	03(3813)7888	西片2-19-15
駒 込	高齢者あんしん相談センター駒込	03(3827)5422	千駄木5-19-2
	高齢者あんしん相談センター駒込分室	03(6912)1461	本駒込2-28-10
開設時間(分室を除く) 月～金=9:00～19:00 土・日・祝日=9:00～17:30 12/29～1/3は休み			
分室の開設時間 月～土=9:00～17:30 日・祝日・12/29～1/3は休み			

*ご本人の高齢者あんしん相談センターは、介護保険証おもて面下、日常生活圏域欄でご確認ください。

認知症について相談したいと思ったら

もの忘れ医療相談・認知症初期集中支援事業

面接または訪問相談⇒調整⇒支援

認知症サポート医と認知症支援コーディネーター（看護師）が困り事や心配事をお伺いします。詳しくは、お近くの高齢者あんしん相談センターへお問合せください。

◆対象の方：区内在住のご本人とその家族等（施設入所者を除く）

◆支 援：状況に応じて、認知症サポート医、専門医、看護師、保健師、社会福祉士等の専門職が、チームを組んで最長6か月間を目安に支援を行います。

◆申 込：お近くの高齢者あんしん相談センターへお申込みください。

お気軽にご相談ください！

- ✓ 自分が認知症ではないかと心配
- ✓ 最近、探し物が多くなった
- ✓ 約束の時間や場所を間違える
- ✓ 家族が認知症と診断されたがどうしたらいいの？



東京都区中央部認知症疾患医療センター

内 容：専門医療相談、鑑別診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携推進等を実施しています。

相談窓口：03-5684-8577(直通)

受付時間：平日 9:00～12:00 13:00～16:00

※文京区では、順天堂大学医学部附属順天堂医院が指定を受けています。

東京都若年性認知症総合支援センター

内 容：専門の相談員が65歳未満の若年性認知症の人の相談に対応しています。

相談窓口：03-3713-8205

受付時間：平日 9:00～17:00

認知症家族介護者へのピア電話相談

内 容：介護経験のある相談員があなたの不安やつらい気持ちをお聴きします。

相談窓口：03-6380-8038

受付時間：月・木・土 10:00～15:00
(祝日・年末年始を除く)

認知症について医師に相談したいとき —文京区内の認知症サポート医—

「認知症サポート医」は、認知症についてのアドバイスや診断、専門医療機関の紹介などを行う医師です。認知症の疑いや不安が生じた場合、どこの医療機関（病院・診療所）に相談・受診すればよいのか分からない時は、お近くの「認知症サポート医」へご相談ください。



	医療機関名 所在地	医師名 電話番号
1	須田整形外科クリニック 後楽2-23-15	須田 均 03 (3811) 0881
2	小林クリニック 小石川3-16-19	畑 佳納子 03 (5689) 2025
3	中村クリニック 小石川3-27-6 コスモ小石川 103	中村 宏 03 (3818) 7677
4	小石川ホームクリニック 小石川4-20-1 イトクリエイト小石川ビル3階	門川 誠 03 (3868) 8282
5	八千代診療所 白山1-5-8	井上 博和 03 (3811) 4519
6	加藤内科胃腸科クリニック 本駒込6-1-21 コロナ社第3ビル1階	加藤 裕昭 03 (5319) 1470
7	森内科 大塚3-35-8 クリサンス小石川 1階	森 俊也 03 (3945) 8188
8	石原医院 小日向1-6-6	藤原 陽子 03 (3941) 8526
9	江戸川橋さくらクリニック 関口1-1-6 新星ビル4階	千葉 悦子 03 (5227) 3433
10	おとわ内科・脳神経外科クリニック 音羽1-5-17	川又 達朗 03 (6662) 7755
11	すずき医院 目白台1-23-7-101	鈴木麻衣子 03 (3941) 1590
12	本郷ファミリークリニック 本郷1-33-8 ハウス本郷ビル6階	吉田 有法 03 (3868) 7501
13	コーラルクリニック 本郷4-1-7 近江屋第2ビル301	石垣 泰則 03 (5844) 3133
14	坂口医院 本郷4-9-22	坂口 正巳 03 (3811) 1560
15	相田医院 本郷2-39-13	相田依里奈 03 (3811) 4859

	医療機関名 所在地	医師名 電話番号
16	慈愛病院 本郷6-12-5	吉田勝俊・小林中・山道紀子・藤本崇司 03 (3812) 7360
17	清家クリニック 湯島3-38-13 坂東ビル2階	清家 正弘 03 (3831) 2438
18	谷根千クリニック 根津2-33-14 ヴィラージュ 藍染1階	樋口 哲郎 03 (3827) 2731
19	根津診療所 根津1-27-3	小松 裕子 03 (3823) 0096
20	似鳥クリニック 根津1-19-11	似鳥 純一 03 (3827) 1181
21	後楽園こころのあかりクリニック 本郷1-35-26 SKYTEC ビル2階	吉川 大輝 03 (3812) 5562
22	やよい在宅クリニック 弥生1-5-11 弥生クリニックビル	三嶋拓也・水口義昭 03 (6240) 0737
23	大森内科医院 湯島4-9-8	石川 みずえ 03 (3811) 0888
24	東都文京病院 湯島3-5-7	建石 綾子 03 (3831) 2181
25	吉行医院 千駄木2-34-10	吉行 俊郎 03 (3821) 7994
26	藤原クリニック 千駄木3-2-7 リエス千駄木1階	藤原 直之 03 (3821) 3767
27	森谷医院 千駄木5-43-11	森谷 茂樹 03 (3821) 0128
28	谷口医院 本駒込2-8-11	谷口 善郎 03 (5395) 7760
29	駒込かせだクリニック 本駒込4-19-16 タウンハイム本駒込1階	加勢田美恵子・加勢田幸子 03 (5832) 5665
30	文京内科・循環器クリニック 本駒込2-10-3 ウエストワンビル4階	藤原 聡 03 (6304) 1567

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

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。

		最もあてはまるところに○をつけてください。			
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 	まったくない 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 	まったくない 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」などもの忘れがあるとされますか 	まったくない 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 	まったくない 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 	まったくない 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点以上の場合は、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。医療機関や近くの高齢者あんしん相談センターにご相談ください。認知症サポート医による『もの忘れ医療相談』も実施しています。⇒ 8ページをご覧ください。

自分でできる
認知症気づきチェックリスト
Web版もあります



※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す。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。

参考：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」令和8年3月発行

発行 文京区福祉部高齢福祉課 電話 03(5803)1821(直通)