

認知症は「知る・予防する・相談する」ことが大切です

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

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、物を置いた場所が分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」などのもの忘れがあると言われますか	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

※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

「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

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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

今からできる
認知症予防

頭と身体のアンチエイジング 65歳から始める脳トレ

頭を使いながら身体を動かすことや、手先を使って創作することは、脳に良い刺激を与え、脳の機能を高めることができます。
仲間と交流して楽しみながらチャレンジしてみませんか。

期 間 11月～平成30年3月(全18回)

対 象 区内在住で、要支援・要介護の認定を受けていない、おおむね65歳以上の方、原則毎回参加できる方
※1人1講座に限る ※初めて参加する方が優先

費 用 各回300円以内

締切り 10月20日(金)

申込み・問合せ 高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2666



認知症を
知ろう

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、対応方法を学びます。受講者に、目印となるオレンジリング(右写真)を差し上げます。

対 象 区内在住・在勤・在学の方

費 用 無料



期 日	時 間	会 場	定 員	申 込 み
9月27日(木)	午後2時～3時30分	南千住駅前ふれあい館	40人(申込順)	南千住西部地域包括支援センター ☎(5604)5710
9月28日(金)	午後1時30分～2時30分	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター	15人(申込順)	東日暮里在宅高齢者通所サービスセンター ☎(3805)6121

※町会・商店街・学校等で、10人程度を対象とする出張講座も行っています。詳細は、高齢者福祉課(☎内線2666)へお問い合わせください

介護者を
サポート

認知症介護教室

介護している人が
ひとりで悩まないために

認知症の方が、地域で暮らし続けるために必要なサポートについて、共に考えましょう。

期 日 10月23日(月)

時 間 午後1時30分～3時30分

会 場 ゆいの森あらかわ・ゆいの森ホール

対 象 区内在住・在勤の方

定 員 70人(申込順)

講 師 NPO法人介護者サポートネットワークセンターアラジン事務局長・中島由利子氏

費 用 無料

申込み 高齢者福祉課 ☎内線2666

受講者の
声



教室に参加したことで、体力が足りていないことなど、自分自身の弱点に気が付くことができ、毎日の生活のなかで意識するきっかけとなりました。また、外へ出る機会にもなり、同世代の方とおしゃべりをして楽しい時間を過ごすことで、参加している皆さんから、刺激を受けられたこともよかったです。(写真左から、赤座さん・市原さん・行田さん・柚木崎さん)

気になるときは
相談を

ものわすれ相談

身近な場所で、気軽に医師に相談できます。

対 象 物忘れが気になるおおむね65歳以上の方、家族・支援者など

期 日	時 間	会場・申込み
9月21日(木)	午前10時～11時30分	町屋地域包括支援センター ☎(3894)3568
10月6日(金)	午前9時30分～11時	南千住東部地域包括支援センター ☎(3805)5702
10月11日(木)	午後1時30分～3時	西尾久地域包括支援センター ☎(3893)3555

※各月の相談会場・日時は、毎月区報1日号6面に掲載しています

地域で
楽しく

仲間や生きがいに会える場

荒川シルバー大学

さまざまな講座・講演会を通して、生涯学習活動を積極的に進めています。

問合せ 荒川シルバー大学事務局 ☎(3801)5740



高齢者クラブ

区内では79のクラブが教養講座、社会奉仕活動、健康増進事業等の活動をしています。

問合せ 荒川区高齢者クラブ連合会事務局 ☎(3805)5505

荒川区シルバー人材センター

働く意欲のある高齢者に能力を生かせる仕事を提供し、毎日の生活の充実と社会福祉の推進を図ることを目的とした、会員制の公益団体です。仕事も受注します。

問合せ 荒川区シルバー人材センター ☎(3810)1141

登録して
安心

高齢者みまもりネットワーク

登録すると、日頃の見守りや災害時の救助活動のほか、右記のみまもりサービスを利用できます。高齢者みまもりステーション(1面表)で登録してください。

対 象 75歳以上でひとり暮らし、または高齢者のみの世帯の方、要介護度3～5の方、日中独居の高齢者(65歳以上で希望する方はご相談ください)

問合せ 高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2678

みまもりサービス

- ・緊急通報システム
- ・配食見守りサービス
- ・ひと声運動
- ・新聞販売店による見守り
- ・救急医療情報キット

充実の
サポート

さまざまな支援制度

おとしよりなんでも相談(高齢者一般相談)

高齢者や家族の方の悩みごとや困りごとの相談をお受けします。

入浴カード「ふろわり200」の配付

健康保持・増進、地域でのふれあいのために、区内の公衆浴場を週1回程度、1回200円で利用できる入浴カード「ふろわり200」を配付しています。
※各区民事務所でも申請を受け付けています

対 象 70歳以上の方

交通安全杖を支給

杖を使用しなければ歩行が困難な方に交通安全杖を支給しています。

対 象 65歳以上で前年度の住民税が非課税の方

電磁調理器等購入費を助成

電気フライヤーやIH調理器等の、購入費の一部を助成します。

対 象 65歳以上のひとり暮らしの世帯、高齢者のみの世帯

民間賃貸住宅への転居に関する相談

転居先がみつからない・保証人がいない・家賃補助により住環境を良くしたい等の相談を受け付けます。

相談・申請・問合せ 高齢者福祉課(区役所2階) ☎内線2675

電話自動通話録音機の無料設置

電話によるオレオレ詐欺等の被害が増えています。詐欺被害防止に効果のある電話自動通話録音機を無料で設置します。

対 象 65歳以上の方

申請・問合せ 生活安全課(防災センター3階) ☎(3891)8883

屋内安全対策にかかる器具設置費用の助成

大規模地震時に、自動的にブレーカーを落として火災を防止する「感震ブレーカー」、家具の転倒等による負傷を防止し、避難路を確保するための「家具類の転倒・落下防止器具」を設置・購入する際の費用を助成します。

申請・問合せ 防災課(防災センター2階) ☎内線418