

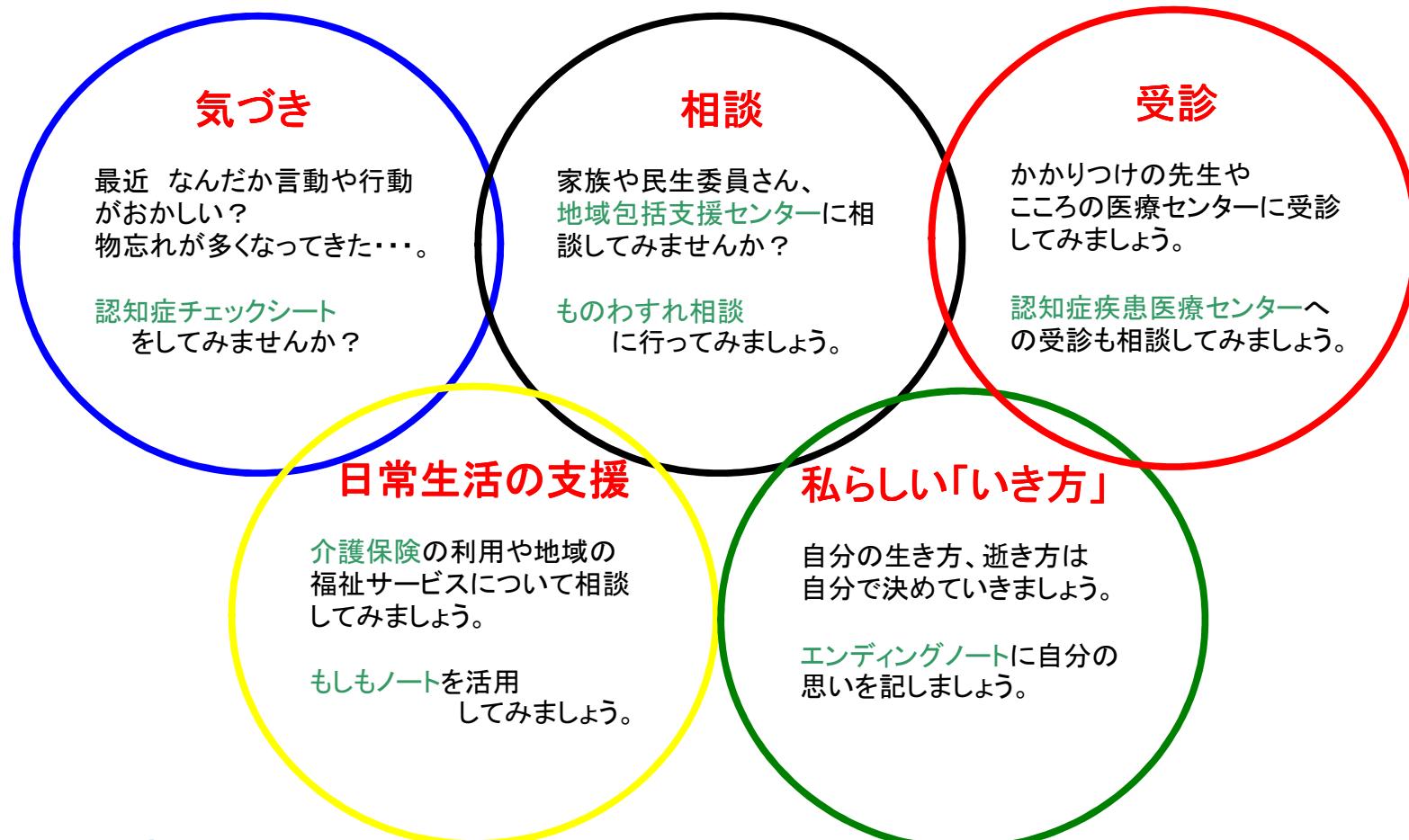
認知症 もしもシート



有田川町版

「認知症 もしもシート」は、自分自身や家族の「もしも？？」にお答えします。認知症への気づきから、早期治療また適切なケアまでのきっかけとなるシートです。

一人で悩まずに、まず相談することが大切です。認知症に対する正しい知識と情報をもとに、地域で支える認知症ケアを実現していきましょう。



認知症チェックシート

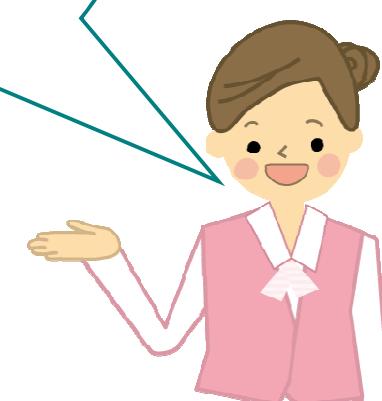
- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- よく知っている人の名前を忘れる
- ものの名前が出てこなくなった
- 簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする
- 料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガス栓の閉め忘れが多くなった
- 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 今日の日付・時間がわからない
- 慣れているところでも道に迷うことがある
- 約束の日時・場所を忘れたり間違えたりする
- ささいなことで怒りっぽくなったり
- 自分の失敗を人のせいにしたり、以前よりも疑い深くなったり
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなったり
- 身だしなみに気をかけなくなったり
- 一人で外出することが減った
- 気分が落ち込みやすくなったり

～認知症予防に大切なこと！～

- ★ 体を動かす
- ★ 日記をつける
- ★ 新聞や本を声に出して読む
- ★ 友達とおしゃべり・笑う
- ★ 趣味や楽しみを見つける
- ★ 普段し慣れないことにチャレンジ！等

一番大切なことは…
楽しく！ 長く！！

5つ以上チェックがある
人は認知症の可能性
があります。
4つ以下でもご心配な
方や症状が目立つよう
になってきた方は一度
相談してみましょう。





鷲ヶ峯コスモスパーク



生石高原のすすき



お問い合わせ・相談窓口



名 称	住 所	電 話
有田川町地域包括支援センター	有田川町大字中井原136番地2(役場金屋庁舎内)	0737-32-5102(直通)
有田川町地域包括支援センター 清水事業所	有田川町大字清水387番地1(役場清水行政局内)	0737-25-1269(直通)
有田川町役場	有田川町大字下津野2018-4 有田川町大字中井原136-2 有田川町大字清水387-1	0737-52-2111
有田川町社会福祉協議会 吉備事務所	有田川町大字角75番地1 きび保健福祉センター内	0737-52-8886
有田川町社会福祉協議会 金屋事務所	有田川町大字金屋7番地 有田川町金屋文化保健センター内	0737-32-5755
有田川町社会福祉協議会 清水事務所	有田川町大字二川820番地1 有田川町高齢者福祉センター内	0737-23-0838
和歌山県立こころの医療センター	有田川町庄31	0737-52-3221
和歌山県立医科大学附属病院 認知症疾患医療センター	和歌山市紀三井寺811-1	073-441-0776
国保日高総合病院 認知症疾患医療センター	御坊市薗116-2	0738-24-1802
独立行政法人国立病院機構 南和歌山医療センター 認知症疾患医療センター	田辺市たきない町27-1	0739-24-3028
認知症の人と家族の会 和歌山県支部	和歌山市新堀東2-2-2 ほっと生活館しんぼり内	073-432-7660
和歌山県認知症なんでも電話相談	和歌山市四番丁52ハラダビル2階(和歌山県認知症支援協会)	0120-969-487