

もの忘れが 気になるあなたへ

「もの忘れがひどくなった」と感じるが増え、
不安に思われることはないでしょうか？

誰でも年をとると、もの忘れを自覚するようになります。

多くの場合は加齢に伴う脳の老化現象ですが、認知症によるもの忘れが生じている場合もありますので、医療機関などへ早めに相談することが大切です。

もの忘れと認知症の違いってなに？

老化によるもの忘れ

出来事の一部を忘れる



もの忘れの自覚がある



人との関係は分かる



認知症

出来事自体を忘れる



もの忘れの自覚がない



人との関係が分からない



令和4年4月
福岡市福祉局

もの忘れをチェックしてみよう



このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点

チェックしたら、合計を計算



合計点

点

●点数の目安

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違う時に再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみてください。 認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。 家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、かかりつけ医やいきいきセンターふくおかに相談してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより～

あれ？と思ったらひとりで抱え込まずに相談を！

心配なことは一人で抱え込まないことが大切です。誰かに話し、相談してみることは認知症について、正しく理解することにもつながります。そして、一緒に考えていくことで、気持ちも楽になります。

うっかり約束を忘れてしまう・・・

何をするのもおっくうで、趣味や日課をやめてしまう・・・

通帳など大切な物の置き忘れやしまい忘れが増えた・・・

なぜかイライラすることが増えた・・・

早めに医療機関を受診したい。

- ・すぐに医療機関を受診するのは少し抵抗がある。
- ・かかりつけ医がない、わからない。
- ・これからのことを気軽に相談したい。

- ・かかりつけ医
 - ・認知症サポート医
 - 認知症相談医
 - もの忘れ外来など
- (4 ページ)

医療機関のこと

認知症予防のこと

毎日の暮らしのこと

介護保険のこと

- ・いきいきセンターふくおか
(地域包括支援センター)
 - ・各区地域保健福祉課
- (7 ページ)



早めに相談してみませんか？



早めに医療機関を受診しましょう

医療機関を受診と言われても、どこに相談したらよいか分からないと思う方も多いかもしれません。その場合には、まずはかかりつけ医へ相談しましょう。

かかりつけ医がない場合は、認知症サポート医や認知症相談医、もの忘れ外来などの受診を考えましょう。

① 認知症サポート医・認知症相談医

認知症サポート医・認知症相談医はそれぞれ厚生労働省が定めた研修を受講し、認知症に関する、知識・対応を身につけた医師です。

認知症サポート医・認知症相談医については右の二次元コード、または、福岡市のホームページから調べることができます。

上記の方法で検索できない場合には各区の相談窓口(7ページ)へおたずね下さい。



② もの忘れ外来など

認知症は一般的に精神科、神経内科などが専門としていますが、最近は「もの忘れ外来」と標記してある医療機関もあります。

受診する時は、下の情報をメモしておくとおあなたの状態を伝えやすくなります

- ・ 現在困っていること・周りの人からよく言われることなど
- ・ これまでと違うと気になり始めた時期や内容
- ・ これまでにかかった大きな病気やケガについて
- ・ 現在治療している病気やケガ、通院している病院について
- ・ 現在使っている薬について（お薬手帳や飲んでいる薬を持参しましょう）

上手な診察の受け方とそのポイント

- ・ あらかじめメモしたものを医師に見せながら聞く。
- ・ 大事なことはメモをとりながら聞く。
- ・ 難しい言葉は医師に頼んで書いてもらう。
- ・ 医師からの説明でわからなかったことは、わかるまで聞く。
- ・ 重要な検査や病状などの説明は、信頼できる人と一緒に聞く。

あなたらしく過ごすためにできること

① 生活の工夫

生活習慣を整えることで認知症の予防につながり、認知症と診断されたとしてもその進行を遅らせることができます。

次のようなことに気をつけながら、刺激を受け頭を働かせる生活をしましょう。

楽しく
会話をする



地域の活動に参加する



新聞や本を
声を出して読む



大事なことや予定は
ノートに書き留める



新しいことに
チャレンジする



かかりつけ医に
定期受診する



身体を動かす



バランスの良い食事をとる



大事な人に相談する



相談できる人が
いない場合は、
7ページの相談窓口
へご相談下さい

② つどいの場にでかけませんか？

● ふれあいサロン・地域カフェ

孤立防止や介護予防、生きがいと健康づくりなどを目的として、高齢者・障がい者などと地域住民（ボランティア）が公民館や集会所に定期的集まって仲間づくりや交流・ふれあいの場を広げる活動です。詳しくはお住まいの区社会福祉協議会におたずねください。

区社会福祉協議会	電話
東区社会福祉協議会	092-643-8922
博多区社会福祉協議会	092-436-3651
中央区社会福祉協議会	092-737-6280
南区社会福祉協議会	092-554-1039
城南区社会福祉協議会	092-832-6427
早良区社会福祉協議会	092-832-7383
西区社会福祉協議会	092-895-3110

あなたらしく過ごすためにできること

● 認知症カフェ

認知症の人やその家族と、地域の人、専門職が一緒につどい交流し、認知症やくらしの工夫などの情報を得ることで、ともに認知症の理解を深めることのできる場所です。詳しくはお住まいの区地域保健福祉課（7ページ）におたずねください。

認知症は高齢者の病気？

認知症は、一般的には高齢者に多い病気ですが、若い世代の人でも発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を、「**若年性認知症**」といいます。

若年性認知症の場合、現役で仕事や家事をしている人が多く、仕事でミスが重なったり、家事がおっくうになっても、それが認知症のせいとは思えないことがあります。

若い人でも認知症になることを理解して、自分自身や周囲の人の様子に変化があった場合には、早期診断・早期治療のため、医療機関への受診を考えましょう。

若年性認知症の相談窓口について

若年性認知症の相談窓口については、医療機関や各区地域保健福祉課の他に以下の場所があります。

① 福岡県若年性認知症サポートセンター

福岡県では、若年性認知症支援コーディネーターが、若年性認知症の方や家族からの相談を受け医療・福祉・就労などに関する支援機関を紹介したり、必要な情報を提供するなどの支援を行っています。

電話番号：0930-26-2370

受付時間：月～金 10時～16時（お盆、年末年始を除く）

場所：高齢者自立支援センター内（行橋市大字金屋649-1）

② 若年性認知症コールセンター

厚生労働省が開設した若年性認知症の相談窓口です。専門相談員が全国からの若年性認知症に関する相談を受け付けています。

電話番号：0800-100-2707

受付時間：月～土 10時～15時（年末年始、祝日を除く）

ホームページ：<http://y-ninchisyotel.net/>

認知症かもしれないと思ったら

認知症かもしれないと思ったら、まず医療機関を受診し、原因をつきとめることが必要です。早期対応が大切な3つの理由があります。

理由1

認知症のような症状を起こす原因の病気は様々であり、その原因によっては、治る病気や、別の病気が隠れている可能性があります。認知症と間違われやすい病気には、うつ病、睡眠時無呼吸症候群、脳出血、脳腫瘍、甲状腺機能低下症、正常圧水頭症、ビタミンB12欠乏症などがあります。また、薬剤の副作用で認知症のような症状が生じることもあります。

場合によっては、命に関わることもありますので、十分に注意が必要です。

理由2

認知症であっても、早期に診断を受け治療を開始することで、進行を遅らせ、自立した生活を長く続けることができると言われています。

理由3

早期に診断を受け、症状が軽いうちに家族や周りの人と話し合うことで、ゆっくりと病気と向き合い、今後の生活の備えをすることができます。



「もの忘れ」は加齢に伴い、誰にでも生じますが、「認知症」の可能性もあります。

「あれ？」と思うことがあれば、まずは医療機関を受診しましょう。

分からないことは相談窓口へ



どうしてもよいか分からず悩まれる場合や身近に相談できる人がいない場合には、下記の相談窓口気軽に相談できます。

介護、健康づくりについて必要なサービスや制度の紹介などを行い、状況に応じて専門機関の紹介をしたり地域の方々とともに安心してその人らしく生活を続けることができるように支援します。匿名の相談もできます。相談内容が他に漏れることはありません。

ひとりで悩まず、今、不安に思っていることを相談してみましょう。

●いきいきセンターふくおか（地域包括支援センター）

（受付時間/月～土9時～17時、日・祝日・年末年始は休み）

市内に57センター設置されており、専門スタッフが相談を受けています。

いきいきセンターふくおかはお住まいの地域によって担当が異なります。どこのセンターに相談したらいいか分からない場合は、各区の相談窓口(下記参照)へお尋ねください。



いきいきセンターふくおかの一覧は、右記の二次元コード、または福岡市のホームページからも確認できます。



●各区の相談窓口

（受付時間/月～金9時～17時、土・日・祝日・年末年始は休み）

区	窓口	所在地	TEL	FAX
東区	地域保健福祉課	東区箱崎2丁目54の27	645-1087	631-2295
博多区	地域保健福祉課	博多区博多駅前2丁目8の1	419-1099	402-1169
中央区	地域保健福祉課	中央区舞鶴2丁目5の1	718-1110	734-1690
南区	地域保健福祉課	南区塩原3丁目25の3	559-5132	512-8811
城南区	地域保健福祉課	城南区鳥飼6丁目1の1	833-4112	822-2133
早良区	地域保健福祉課	早良区百道2丁目1の1	833-4362	833-4349
西区	地域保健福祉課	西区内浜1丁目4の7	895-7078	891-9894

●福岡市の認知症介護相談

（受付時間/毎月第2日・毎週木 13時～16時、祝日・年末年始は除く）

認知症の人とその家族からの相談に介護経験のある相談員が電話や面談で相談を受けています。

【電話番号】：0120-851-641

※認知症介護相談は、福岡市が認知症の人と家族の会福岡県支部に委託している事業です。

●認知症の人と家族の会福岡県支部でも相談を受けています。

（受付時間/火・金 10時半～15時半、第3火・祝日・年末年始は休み）

【住所】福岡市中央区荒戸 3-3-39 福岡市市民福祉プラザ4階団体連絡室

【TEL】092-771-8595