

主な相談・問い合わせ先



「相談したいけど、どこに行けばいいのかわからない、」
もし迷われた際は、地域包括支援センターへご相談ください。

(有田市・有田川町の市外局番 0737)

内容	名称	住所	連絡先
生活・介護福祉・認知症・虐待などに関する相談全般	有田川町地域包括支援センター	有田川町中井原136-2 役場金屋庁舎 1階 長寿支援課内	22-4502 (課直通)
判断能力低下による心配ごと 後見制度に関する相談	権利擁護センター ありだかわ	有田川町角75-1 有田川町社会福祉協議会内	23-8800
認知症疾患医療センター (県内8か所所有)	有田市立病院	有田市宮崎町6	82-0887
認知症外来	藤内メンタルクリニック	有田川町小島313-2	52-7771
認知症外来	こころの医療センター	有田川町庄31	52-3221
認知症全般の相談	わかやま認知症 なんでも電話相談	和歌山市四番丁52 ハラダビル 2階	0120-969-487 (フリーダイヤル)
若年性含む認知症全般の相談 家族や当事者の交流会のこと	認知症コールセンター (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	0120-783-007 (フリーダイヤル)

もしもシート ~もしかして認知症?~



『もしもシート』は、自分自身や家族の「もしも?」にお答えし、認知症への気づきから、早期治療や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。

気づき

最近なんだか言動や行動が心配?
物忘れが多くなってきた...

⇒裏面の**認知症チェックシート**を試してみませんか?

相談

高齢の方やその家族が、認知症や生活のことなど、気軽に相談できる窓口があります。

⇒**地域包括支援センター**に相談してみませんか?

受診

認知症は、早期発見が大切な病気です。自分の症状と向き合ってみましょう。

⇒心配な場合は、かかりつけ医や**認知症疾患医療センター**へ受診してみませんか?

日常生活の支援

介護保険のことや、地域のサービスを利用してみましょう。

⇒**もしもリスト(認知症ケアパス)**を開いてみませんか?



私らしい「生き方」

自分の生き方、最期の迎え方は自分で決めていきましょう。

⇒**もしものためのノート**や**権利擁護センター**を活用してみませんか?



※もしもリスト、もしものためのノートは包括支援センター窓口にて配布しています。

【発行:有田川町地域包括支援センター】



自分でできる認知症の気づきチェックリスト



ご家族や身近な人がチェックすることも可能です

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。①～⑩のそれぞれ最もあてはまるところに○を付けてください。

※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。

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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	4点

チェック ③

周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか。



まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	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	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4点

チェック ⑦

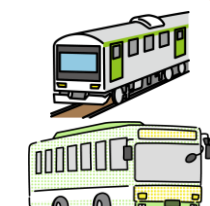
ひとりで買い物に行けますか。



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
1点	2点	3点	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ができますか。



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
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	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	だいたい できる	あまり できない	できない
1点	2点	3点	4点

それぞれに○をしたら、①～⑩の点数を合計する



合計点

点

合計点が**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。裏面の医療機関や相談機関に相談してみてください。

20点未満であっても、気になる場合は、相談してみましょう。