



認知症になっても“わがや”で安心

✓ 認知症 チェックリスト

高齢者のおよそ6人に1人が発症
すると言われている認知症は、今や
誰にとっても身近な問題です。
まずは、ご自身や大切な人のために
気軽にチェックしてみませんか？

☐ 同じことを何度も話し
たり聞いたりする



☐ 物の置き場所を忘れたり
探し物が多くなった



☐ 料理の味付けが変わった



☐ 外出を面倒がる



☐ 一人で買い物や金銭管理
ができない



☐ 同じ服ばかり着る、何度
も着替える、季節に合わ
ない服装をする



☐ 5分前に聞いた話や電話
の内容、人の名前を思い
出せない



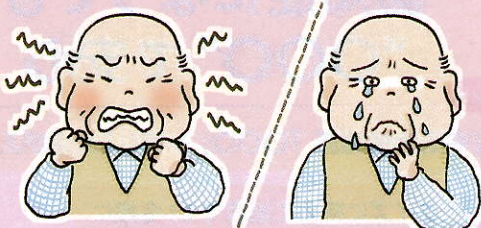
☐ 食事をしたことを忘れる



☐ 自分の名前がわからない



☐ ちょっとしたことでも
感傷的になったり感情的
になったりする



気になる項目はありましたか？
裏面では、チェックリストで気づ
いた認知症のサインに合わせて
“わがや”で安心して暮らす
ための相談窓口やサポ
ートを紹介しますよ！



※ このチェックリストは医学的判断をす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。



表面のチェックリストの緑は「初期」、黄色は「中期」、ピンクは「中期以降」に見られやすい状態なんだ。でも大丈夫！柏市には、どんな時でも安心して暮らすための仕組みがいっぱいあるんだ。詳しくは下の表を見てね。

まずは包括に相談してみよう！



初期

中期

中期以降

地域包括支援センター

予防したい
交流したい

かしわもの忘れチェック（認知機能簡易チェック）

家族会・かしわオレンジホッとカフェ（認知症カフェ）・介護者交流会

専門の人に
診てもらいたい

かかりつけ医・もの忘れ外来を行っている医療機関・認知症疾患医療センター

認知症初期集中支援チーム

訪問医療（在宅医療・訪問歯科診療）

見守り・サービス
を利用したい

かしわオレンジ SOS ネットワーク

柏市防災福祉 K-Net・緊急通報システム

状態に合わせた
生活の手助けを
してくれるんだね

安心した生活
のために

成年後見制度等の相談



連絡先など詳しい内容やその他の窓口は、紙面下で紹介している「ガイドブック」がとっても参考になるよ！

体験談

つながることで変わる 認知症との向き合い方

80代後半の父が認知症と診断されて4年、徘徊や暴言が見られるようになり、対応に悩む日々が続きました。医師に薬を見直してもらい、ケアマネジャーの助言を受け、「どうしたの？」と声をかける見守りの姿勢に切り替えたところ、次第に落ち着いてきました。ひとりで抱え込まないことで私の気持ちも軽くなり、専門職に相談することの大切さを実感しています。

（60歳代 男性）



かしわオレンジホッとカフェに参加してから外出の機会が増え、サービスを利用することへの抵抗感もなくなったことでデイサービスに通い始めることができるようになりました。また、スタッフのみなさんがいつもやさしく話しかけてくれて、本人の笑顔が増えとても嬉しく思います。

（50歳代 女性）



認知症ケア、地域で支え合うカタチ

かしわオレンジ介護者交流会&ホッとカフェ （認知症介護者交流会&認知症カフェ）



柏市では、認知症のかたや介護者が気軽に集まって話せる交流会などを開催しています。

詳しくは
こちら！



介護の悩みを安心して話したい
同じ立場の人とじっくり話したい

介護者交流会へ！



認知症のかたと一緒に気軽に出かけたい
地域の人ともつながりたい

ホッとカフェへ！

認知症サポーター養成講座

詳しくは
こちら！



認知症サポーターは、特別な資格がなくても、自分にできる範囲で認知症のかたや家族を見守る“応援者”です。認知症になっても安心して暮らせるまちにしていけるためには、サポートする存在が大切です。あなたも、サポーターの一員になってみませんか？



information

..... まずは知ることから始めよう！

かしわ認知症対応ガイドブック

このガイドブックは、認知症を正しく理解し、認知症のかたやそのご家族が住み慣れた柏で安心して暮らしていくために、認知症の病態に応じた対応方法や適切な医療・介護サービスを受けるための一助となるよう作成したものです。

※ 気になる方はお近くの
地域包括支援センターへ

詳しくは柏市HPから



わがやクイズ！

【問題】〇〇〇に入るひらがな3文字は？

認知症になっても
“〇〇〇”で安心

ヒント

在宅医療情報紙「〇〇〇」※同じ3文字が入ります

クイズに答えて抽選で10名様に

図書カード500円分プレゼント！

※ 当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

クイズの応募方法

右のQRコードから、
①～⑨の項目を回答し、
ご応募ください。



- クイズの答え
- ～⑤ 在宅医療に関するアンケート
- 「わがや」の入手先
- 「わがや」で取り上げて欲しいテーマ
- 「わがや」の感想
- 氏名・住所・年齢

【締切】令和7年10月31日（金）