

軽度認知障害（MCI）をご存じですか

記憶力の低下がみられても、日常生活には大きく支障をきたさない状態のことを**MCI**といいます。この段階で発見して対応することで、症状が改善したり、発症を予防できる可能性があり、早期発見・対応が大切と言われています。



認知症に関する医療・相談機関一覧

施設名	電話番号	日時
①村内相談機関（五十音順）		
明日香村地域包括支援センター	0744-54-5550	平日8:30～17:15
逢糸ケアステーション	080-6124-9066	月～日曜日 いつでも可
あすかの里	0744-54-5577	月～日曜日8:15～17:30
明日香村社会福祉協議会	0744-54-2740	月～金曜日9:00～17:00
あまがし苑	0744-54-5454	月～日曜日9:00～17:00
おてんとさん	0744-35-2354	月～金曜日9:00～18:00
②村内医療機関（五十音順）		
明日香村国民健康保険診療所	0744-54-3005	月～土曜日8:30～11:30 月水金曜日13:30～16:00
山下医院	0744-54-3079	月火水金土曜日9:00～12:00 月火水金曜日16:00～19:00
③認知症疾患医療センター（奈良県基幹型）		
奈良県立医科大学附属病院	0744-22-3132	月～金曜日9:00～17:00
④その他の主な相談機関（五十音順）		
認知症のひとと家族の会奈良支部	0742-41-1026	月～金曜日10:00～15:00
奈良県若年性認知症サポートセンター	0742-81-3857	月水木金曜日・第2土曜日 9:00～17:00
若年性認知症コールセンター	0800-100-2707	月～土曜日10:00～15:00

明日香村認知症あんしんガイド

「認知症ケアパス」とは、認知症のひとやその家族が状態にあわせて、いつ、どこで、どのような医療・介護・支援を受けられるかをまとめた手引きです。



自分でできる認知症の気づきチェックリスト		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われることがありますか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
		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
⑥	貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いが一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

①から⑩の合計 点

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。

お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※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。

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心 認知症」令和3年11月発行

お問い合わせ：明日香村地域包括支援センター 電話0744-54-5550



2023年6月認知症基本法が成立しました

主な内容

1. 認知症のひとやその家族の意向を尊重すること
2. 認知症のひとやその家族が住み慣れた地域で安心して暮らせるようにすること
3. 認知症についての正しい知識と理解を広めること

～明日香村は認知症にやさしい村づくりを目指します～

無断転載禁止

症状	認知症に問題なし 認知症かもしれない 一部介護が必要 常に介護が必要になった			
生活や介護のポイント	○地域の集まりの場などを通じて地域とのつながりをもちましょう。 ○認知症について知り、認知症のひとが暮らしやすいように地域を支え合いましょう。	○気になる症状があれば、早めにかかりつけ医や、相談機関に相談をしましょう。 ○いままで続けてきたことを継続しましょう。	○家族だけで支えようとせず、介護保険サービスなどを利用しましょう。 ○周囲のサポートを受けながら、本人も家族も心身の負担を軽くしましょう。	○スキンシップなどでコミュニケーションを工夫しましょう。 ○自宅での生活を継続するか、施設に入所するか、考えましょう。
相談したい うら面の相談機関 一覧参照	○明日香村地域包括支援センター（５４－５５５０） ○居宅ケアマネジャー ○認知症サポート医、認知症疾患医療センター ○認知症の人と家族の会 奈良支部 ○奈良県若年性認知症サポートセンター ○若年性認知症コールセンター			
健康維持 したい	○各大字の通いの場（サロン） ○健康ステーション（健康チェック、生活活動系の貸出） ○生きがい・趣味の活動 ○たちばな元気体操（介護予防体操）、認知症予防教室 ○介護予防・日常生活支援総合事業（要支援者のサービス）			
交流したい 役割をもちたい	○各大字の通いの場（サロン） ○明日香村老人クラブ連合会 ○認知症カフェ ○シルバー人材センター ○認知症サポーター ○生きがい・趣味活動			
医療を 受けたい	○かかりつけ医 ○認知症初期集中支援チーム ○訪問診療、訪問歯科、訪問看護、訪問薬剤管理指導 ○認知症サポート医、認知症疾患医療センター			
手助けを 受けたい	○地域での見守り（住民、民生児童委員、認知症サポーター、警察、消防、店舗、金融機関、地域団体など） ○移送サービス、徘徊高齢者のための位置検索機器の貸出 ○ケアマネジャー ○介護保険サービス（要介護者のサービス）			
お金・権利を守 りたい	○権利擁護、成年後見制度（お金の管理や福祉サービスの利用支援） ○障害者年金制度 ○精神障害者保健福祉手帳 ○失業給付 ○介護休業給付 ○自立支援医療 ○生活保護			
住まいなど	○自宅、福祉用具レンタル、住宅改修、ケアハウス（軽費老人ホーム）、サービス付き高齢者向け住宅※、有料老人ホーム※など ○特別養護老人ホーム、グループホーム※など			
※明日香村内にない施設ため村外の施設を利用（相談必要）				

認知症サポーター養成講座

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の方とそのご家族をできる範囲で手助けしたり、見守ったりする応援者を養成します。

認知症初期集中支援チーム

認知症の症状で困ったり悩んだりしていても相談できていない人やその家族に対し、専門職で初期の支援を集中的に行い、自立支援のサポートを行います。

認知症予防教室

概ね1ヶ月に1回、認知症と認知症予防について学び、認知症の予防となるような効果的なレクリエーションを行っています。

認知症カフェ

認知症の症状のある方やそのご家族が交流を深めたり、生活や介護に関する情報交換や相談を行う場です。