

ご家庭での様子を教えてください。

相談ノート

認知症の方とご家族と
先生・看護師をつなぐノート



— 監 修 —

東京慈恵会医科大学 精神医学講座 主任教授
繁田 雅弘 先生

認知症の新しい治療や介護についての情報サイト

「いっしょがいいね.com」はこちらから。

<http://www.isshogaiine.com/>

いっしょがいいね

検索



スマートフォンの方はコチラから ▶



はじめに

認知症の方を支えるご家族へ

認知症の治療は、症状の進行を少しでもゆるやかにし、ご本人らしい生活を長く続けることを目指します。

よりよい治療のために、ご本人に起きていることを知り、状態に合わせた治療を選ぶ必要があります。

そのためには、診察室ではわからない、ご家庭でのご本人の変化や気付いたことをご家族から先生に伝えることがとても大切です。

とはいえ、何を話したらいいのか迷われることも多いでしょう。

診察の限られた時間を有意義にするためには、

前もって伝えたいことを「書いていく」ことをおすすめします。

このノートでは、受診時の相談をわかりやすく記入できるように工夫しました。

このノートがみなさんの毎日の支えになるよう、ぜひご活用ください。



このノートの使い方

ご家族、ケアを担う方、そして主治医の先生、みんなで共有することで、より良い治療とケアの支えになるノートです。受診のときには、忘れずに毎回持っていきましょう。

受診にあたってのメモ

毎回受診のたびに書いて持って行きましょう。

チェック項目には、今の状況に近いものに印をつけましょう。

自由記入欄には、こんなささいなことでも?ということでも、ご本人のことをよく知るためのヒントになるので、できるだけ埋めてください。できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

日々のメモや記録

日々の気持ちや残しておきたいできごとを、ご家族だけでなく、ご本人に関わるさまざまな方、ケアを担う周囲の方々にも、ぜひご記入いただき共有しましょう。



相談窓口

認知症の介護についての相談窓口を載せています。

ご本人のこと

ご本人の生活の歴史、習慣などを書きましょう。先生にもぜひ一度目を通していただくことで、ご本人のことをより理解いただく助けになります。

受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



受診にあたってのメモ

前回の受診から今までのことについて書きましょう。

受診日

年 月 日 ()

書いた日

年 月 日 ()

1. 最近のご本人の様子について、
あてはまるものに印をつけましょう。

- ささいなことで怒りだす
- 落ち着きが無い、又は機嫌が悪いことが多い
- 徘徊や目的の分からない行動が目立つ
- 夜に眠らず、家の中を動きまわる
- 道に迷うことがある
- 会話がうまくできなくなった
- 着替えがスムーズにできない
- 呼びかけに対して反応しないことがある
- もの忘れがひどい
- 「誰かに物を盗まれた」など、妄想がある
- 気持ちが沈む、あるいは周囲に関心を示さない
- ささいなことを心配したり恐れたりする

できごととして起きた結果だけでなく、どんなときに、何がきっかけで、と状況がわかるように書くようにしましょう。

2. ご本人について、あれ?と思ったことや最近の様子、
相談したいことを具体的に書きましょう。

①日課や家事について (例: お皿を片づけられる、など)

②身の回りのことについて (例: 自分で着替えができる、など)

③気持ちや感情表現について (例: 落ち着いた様子である、など)

3. ご家族として、先生に相談したいことがあれば
書きましょう。



日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

日々のメモや記録

残しておきたい気持ちやできごとを書きましょう。

ご家族の方も、周りのみなさんもそれぞれ書き留めて、
みんなで共有しましょう。ケアに関わる方もぜひご記入ください。
日々のなかにも、うれしかったこと、良かったことを探すと、前向きな
気持ちが生まれます。



年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

年 月 日 () 書いた人:

相談窓口

認知症についての相談窓口です。
何かあれば抱え込まずに、まずは相談しましょう。

- 病院** … 地域の病院や医療機関について相談できます
- 公的** … 介護サービスなどの公的なサービスについて相談できます
- 相談** … 介護の悩みについて相談できます
- 交流** … 認知症の本人や家族と交流できます

行政

・認知症疾患医療センター **病院** **公的** **相談**

認知症疾患医療センターは全国で477箇所あり、本人・家族等の電話または面談による医療相談、受診の調整や専門医療に係る情報提供、関係機関との連絡調整などを行っています。また、認知症の鑑別診断も行い、診断に基づき適切な初期対応を行います。

・市区町村の保健所、保健センター **病院** **公的** **相談**

地域の医療機関などを教えてもらうことができます。自治体によっては、保健所や保健センターで認知症についての相談会や講習会を行っているところもあります。詳しくは、最寄りの役所、あるいは保健所などへお問い合わせを。

・市区町村の地域包括支援センター **病院** **公的** **相談**

市区町村で在宅介護などに関する相談を受け付けている施設です。地域の医療機関などを教えてもらうこともできます。直接センターに問い合わせるか、市区町村の役所の介護保険に関する窓口で連絡先を教えてください。

・都道府県の高齢者総合相談センター **公的** **相談**

認知症など、高齢者とその家族の心配ごとや悩み事、法律に関する相談などを受け付けています(無料)。地域によって活動が異なるため、連絡先は市区町村の役所などに問い合わせを。

団体

・公益社団法人 認知症の人と家族の会 認知症の電話相談 **相談** **交流**

認知症の本人と家族など、関係者によって構成されている団体です。電話相談では、認知症介護の経験者が対応してくれます。情報交換や勉強会など、家族が集まる場も設けています。

0120-294-456 (土・日・祝日を除く10:00~15:00)

携帯からは050-5358-6578

<http://www.alzheimer.or.jp>

その他

・認知症110番(公益財団法人 認知症予防財団) **相談**

認知症に関する無料の電話相談を受け付けています。認知症一般の医学的な相談は予約の上、指定の日時に大学の専門医に電話で相談できます(後援・厚生労働省)。

0120-654-874 [月・木曜日(原則として、月曜が祝日の場合は翌火曜日) 10:00~15:00]

<http://www.mainichi.co.jp/ninchishou/>

・特定非営利活動法人 若年認知症サポートセンター **相談**

65歳未満で発症する若年認知症に関する相談を受け付けています。

03-5919-4186 (月・水・金曜日10:00~17:00) FAX03-6380-5100

<http://www.jn-support.com/>

