

✓ 認知症セルフチェックをやってみましょう

自分でチェック 自分のも忘れが、気になりはじめたら…

変化はゆっくりと現れることが多いので、一年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人であるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組が楽しめなくなった。
- 電話で聞いた内容をきちんと伝えられなくなった。

家族・身近な人でチェック 家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら…

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。家族や身近な人がチェックしてみましょう。

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくすと人のせいにする。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

ひとつでも
思い当たる場合は
まず相談！

かかりつけ医などの医
療機関に相談したり、「認
知症等の相談できる窓口

(裏表紙)」を参考に、こ
れからのことを早めに相
談してみましょう。

いくつか
思い当たる場合は
まず相談！