

# 認知症簡易チェックリスト



以下、当てはまるものにチェックしてください。

## 「もの忘れがひどい」

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

## 「判断・理解力が衰える」

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

## 「時間・場所がわからない」

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

## 「人柄が変わる」

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

## 「不安感が強い」

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

## 「意欲がなくなる」

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典:公益社団法人認知症の人と家族の会

いくつか思いあたることがあれば、早めに  
「かかりつけ医」や「地域包括支援センター」などに相談してみましょう。  
**認知症は早期発見・早期治療がポイントです！**