

## 1-2 認知症の気づきのチェックリスト

「何かおかしい」「以前と違う」など、なんとなく変化を感じていながら、「年のせいだろう」などと何も対応しないまま月日経ってしまうことがあるかもしれません。

しかし、変化に気づいた時点で気になることを相談することは、今後の見通しを持ったり、適切な支援を受けることにつながります。

こんなこと  
ありませんか？



### 自分用～もの忘れが気になり始めたら～

**\* あてはまる項目をチェック  してください**

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容を思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置き忘れが増える
- 最近のニュースや出来事を思い出せない
- 料理や片づけ、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ

## ～早目に気づいて、備えることが大切です～



### 家族用 ～身近な人のもの忘れが気になり始めたら～

\*あてはまる項目をチェック  してください

- 同じことを何度も話す、何度も聞く、何度もする
- 財布・通帳などがなくなった、盗まれたと言い出す
- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を覚えていない
- 複雑な料理や計算ができない
- 季節に合った服装ができなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことですぐ怒り、イライラしていることが多い
- 周りの人への気遣いがなくなり、がんこになった
- 外出をしたがらない
- ひとりになることをこわがったり、さみしがったりしすぎる
- 下着や洋服をかえず、身だしなみをかまわなくなった

【監修】能登認知症疾患医療センター

「いくつ当てはまると認知症が心配」というラインはありませんが、これらの項目は認知機能の衰えのサインです。

**思い当たるものがあれば、まずは相談をしてください（6ページ）**