

物忘れが気になる人は要注意！

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

1年前と比べて気になること、思いあたることはありますか？
下の表でチェックしてみましょう

- ①もの忘れを周りの人から言われる
- ②簡単な計算の間違いが多くなった
- ③大きなお金（1万円札）で支払いをする
- ④時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑤慣れているところで道に迷った
- ⑥必要な物や事を忘れてしまう
- ⑦同じ物を買ってしまう
- ⑧ものの名前がでてこなくなった
- ⑨食べたことや食べたものを忘れる
- ⑩最近の出来事が思い出せない
- ⑪人と会う約束やその日時を忘れる
- ⑫鍋をこがした。ガスの火を消し忘れた
- ⑬アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
- ⑭医者からもらった薬が余る
- ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
- ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
- ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、
興味・関心がなくなった
- ⑱ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑲以前より疑い深くなった



本間昭（認知症介護研究・研修東京センター長）他監修「認知症を知るホームページ（<http://www.e-65.net/index.html>）
認知症の合図」を森川将行（三重県立こころの医療センター院長） 改変。

『今までとは違う』症状にいくつか気づいたら、
一人で悩まずに、裏面を参考に相談してください。

◆認知症に早く気づくことが大切です！◆

1. 治る病気や一時的な症状の場合があります

脳の病気で外科的な処置でよくなる場合や、薬の不適切な使用が原因で認知症のような症状が出る場合もあり、正しく調整することで回復する場合があります。

2. 進行を遅らせることが可能な場合があります。

アルツハイマー型認知症では、薬で進行を遅らせることができ、早く使い始めると自立した生活を長く送ることができます。

