

こんなことに思い当たれば、認知症？

【 認知症 自己チェックシート 】

最近、あなたやご家族にこんな変化がみられますか？

日常生活をふりかえり、思い当たるものにチェック☑をしてみましょう。

◆もの忘れがひどい	
<input type="checkbox"/>	今、切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/>	同じことを何度も言う・問う・する
<input type="checkbox"/>	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/>	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
◆判断・理解慮億が衰える	
<input type="checkbox"/>	料理・片付け・計算・運転ミスが多くなった
<input type="checkbox"/>	新しいことが覚えられない
<input type="checkbox"/>	話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/>	テレビ番組の内容が理解できなくなった
◆場所・時間がわからない	
<input type="checkbox"/>	約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/>	慣れた道でも迷うことがある
◆人柄が変わる	
<input type="checkbox"/>	些細なことでも怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	周りへの気遣いがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/>	自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/>	「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	
<input type="checkbox"/>	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/>	外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/>	「頭がへんになった」と本人が訴える
◆意欲がなくなる	
<input type="checkbox"/>	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/>	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/>	ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる



※出典：家族がつくった「認知症」早期発見のめやす（公益社団法人認知症の人と家族の会作成）

※このチェックシートは、認知症の家族の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありません。

暮らしの中での目安として参考にしてください。



いくつか思い当たるチェック項目があれば、かかりつけ医や認知症の相談窓口（地域包括支援センター・市役所など）にまずは相談してみましょう。本人が嫌がる場合は、家族から相談しましょう。認知症は早期発見・対応することで進行を遅らせたり、症状を落ち着かせることができます。