

## 認知症かな？と思ったら

認知症は早期発見、早期診断、早期治療により、症状の進行をおさえることができます。「同じことを何度も言ったり聞いたりする」、「季節に合わない服装をしている」など、認知症のサインに気づいたら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関などに相談をして下さい。また、家族以外の方が気づいた場合は家族等周りの方にお話しすることが早期発見につながります。「あれ、おかしいな？」と思ったら、まず、次の質問でチェックしてみましょう。いくつか思い当たることがあれば、相談機関や医療機関に相談してみてください。

※認知症チェック項目は、目安であり、認知症を診断するものではありません。

| 家族が見つけた認知症早期発見のめやす       |    |                          |
|--------------------------|----|--------------------------|
| <b>もの忘れがひどい</b>          |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 1  | いま切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる |
| <input type="checkbox"/> | 2  | 同じことばかり何度も言う・問う・する       |
| <input type="checkbox"/> | 3  | 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"/> | 4  | 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う     |
| <b>判断・理解力が衰える</b>        |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 5  | 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった  |
| <input type="checkbox"/> | 6  | 新しいことが覚えられない             |
| <input type="checkbox"/> | 7  | 話のつじつまが合わない              |
| <input type="checkbox"/> | 8  | テレビ番組の内容が理解できなくなった       |
| <b>時間・場所がわからない</b>       |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 9  | 約束の日時や場所を間違えるようになった      |
| <input type="checkbox"/> | 10 | 慣れた道でも迷うことがある            |
| <b>人柄が変わる</b>            |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 11 | 些細なことで怒りっぽくなった           |
| <input type="checkbox"/> | 12 | 周りへの気づかいがなくなり頑固になった      |
| <input type="checkbox"/> | 13 | 自分の失敗を他人のせいにする           |
| <input type="checkbox"/> | 14 | 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた   |
| <b>不安感が強い</b>            |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 15 | ひとりになると怖がったり寂しがったりする     |
| <input type="checkbox"/> | 16 | 外出時、持ち物を何度も確かめる          |
| <input type="checkbox"/> | 17 | 「頭が変になった」と本人が訴える         |
| <b>意欲がなくなる</b>           |    |                          |
| <input type="checkbox"/> | 18 | 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった     |
| <input type="checkbox"/> | 19 | 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"/> | 20 | ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる      |



©東京ハイジノ二宮町

出典「認知症の人と家族の会」作成パンフレットより

記入日：       年       月       日

記入者：

続柄：