

## 認知症に早く気づくためのチェックリスト

- このチェックリストは、日々の生活の中で認知症ではないかと思われるサインをまとめたものです。当てはまるものがあれば、早めに相談しましょう。
- 医学的な診断基準ではありませんので、目安として参考にしてください。
- 「最近、おかしいな」と思うようなことがあった、もの忘れについて不安はあるけれど受診することに戸惑いがある、家族に受診をすすめたいとき、などにご活用ください。

- 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
- 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
- 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
- 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
- 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
- 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 ホームページ

### 家族の心がまえ

- ・認知症と診断されても慌てないことが第一です。認知症の進行や対応方法を知っておくと、心の準備ができます。
- ・医療機関に受診や相談をするときには、家族からの情報がとても大切です。本人の普段の様子や言動を伝えられるように、メモしておくことをお勧めします。