



# 物忘れが気になったらかかりつけ医にご相談を



## 思いあたること、ありませんか？

下記の項目は、認知症の始まりではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」の会員の経験からまとめたものです。

個人差もありますが、日常の暮らしの中で思い当たることがあれば、この「気づきシート」にチェックして持参し、かかりつけ医に相談しましょう。



## 気づきシート 「家族がつくった認知症・早期発見のめやす」

- ☐ 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・片づけ・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



- ☐ ささい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おっくうがり嫌がる

出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成

**お問い合わせ先：備前市地域包括支援センター ☎(0869) 64-1844**

東サブセンター（穂浪・日生）☎0869-72-1240 北サブセンター（三石・吉永）☎0869-84-9114