

6. 「認知症かな？」 と思ったらチェックしてみましょう

ご本人またはご家族がチェックをして、日常生活の中でいくつかあてはまる場合は、かかりつけ医にご相談ください。(医学的な診断基準ではありません)
かかりつけ医に相談する場合、本チェックシートを持参しましょう。

【もの忘れがひどい】

- 今電話をきったばかりなのに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

【判断・理解力が衰える】

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 話のつじつまが合わない
- 場所・時間がわからない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた場所でも迷うことがある
- シャツやズボンをきちんと着ることができない



【人柄が変わる】

- 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



【意欲がなくなる】

- 身だしなみに無関心になった
- 趣味や好きなことをしなくなった
- 毎日やっていた日課をしなくなった
- 理由もなくふさぎ込んだり、何をするにも億劫がり嫌がる

【不安感が強い】

- 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