

「認知症」 早めのご相談を!

「認知症」は、誰にでも起こりうる「脳」の病気です。早期に診断し上手に対応することで、進行を遅らせたり、これからの生活に備えることができます。「年のせい…」と受診をためらわず、不安なことがある時には早めにご相談ください。

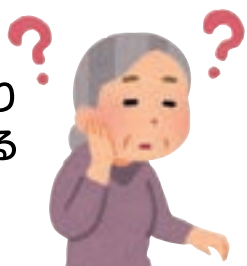
お気軽に
ご相談下さい



ひょっとして 認知症? 気づきのポイント

記憶

同じことを何度も話したり
同じ物を何度も買って来る
ようになった



意欲

何となく元気がなかったり
興味や関心を示さなくな
った



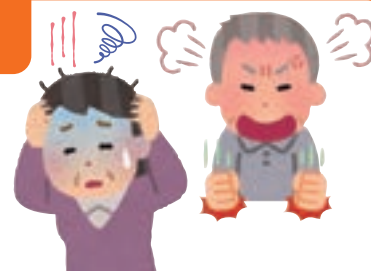
実行

今までできていたことが
できなくなったり、慣れた
道具の使い方がわからな
くなった



不安

ささいなことで
怒ったり、不安を
抱くようになった



思いあたることがあるときは、かかりつけ医または市町村の相談窓口
(地域包括支援センター) までご相談ください。

“加齢に伴うもの忘れ”と“認知症によるもの忘れ”の違い

「人の名前が出てこない」「ものの置き場所を忘れる」などといったもの忘れは、年をとれば誰もが経験します。たとえば、昨日の朝食のメニューを思い出せないことはよくありますが、認知症になると、朝食を食べたこと自体を忘れ、「朝食を食べてない」と言うことがあります。

加齢に伴うもの忘れ

- 体験したことの一部を忘れる
- もの忘れを自覚できる
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある
- 日常生活に大きな支障はない

認知症によるもの忘れ

- 体験したこと自体を忘れる
- もの忘れを自覚できない
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる
- 日常生活に支障が出る

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

記入日 年 月 日

(フリガナ) 本人氏名	男・女 (歳)	生年月日	大・昭・平 年 月 日生
住所			TEL
相談者(記入者)	本人との関係()同居・別居		TEL

★思いあたる「もの忘れ」の症状はいつ頃からですか。 年 月頃から

★心配ごとや困りごとは何ですか。

本人の記載欄

相談者の記載欄

★本人の生活状況

※あてはまる項目に○をつけてください。

() 1人暮らし () 夫婦2人暮らし () 子や孫、親族と同居
() その他 ()

★「ひょっとして認知症？」と、気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



チェック項目		最も当てはまるところに○をつけてください。			
チェック①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	ひんぱん にある 3点	いつも そうだ 4点
チェック②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	ひんぱん にある 3点	いつも そうだ 4点
チェック③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	ひんぱん にある 3点	いつも そうだ 4点
チェック④	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	ひんぱん にある 3点	いつも そうだ 4点
チェック⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったく ない 1点	ときどき ある 2点	ひんぱん にある 3点	いつも そうだ 4点
チェック⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑦	一人で買い物に行けますか。	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点
チェック⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	できない 4点

①～⑩の項目をチェックし、点数を合計する

合計

点

※20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

※かかりつけ医または市町村の相談窓口(地域包括支援センター)に相談してみましょう。

(相談する際には、このチェックリストを持参してください。)