

## 認知症かな？と思ったら・・・

思い当たることはありませんか？チェックしてみましょう。

日常生活の中で、認知症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られたものです。医学的な診断基準ではありませんが、いくつか思い当たることがあれば、まず相談しましょう。

## 家族の会がつくった認知症の早期発見のめやす

公益社団法人 認知症の人と家族の会 作成

### ①もの忘れがひどい

- 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・置忘れが増え、いつも探している
- 財布・通帳・衣類などが盗まれたと人を疑う

### ②判断力・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
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビの番組の理解ができなくなった

### ③時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### ④人柄が変わる

- 些細なことで、怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり、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

### ⑤不安感が強い

- 一人になると怖がったり寂しがったりする
- 外出時に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

### ⑥意欲がなくなる

- 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嫌がる