

ご自身やご家族をチェック☑してみましょ

加齢によるもの(単なる物忘れ)

- 体験の一部を忘れる
ご飯を食べたことは覚えているが、
食べた内容を忘れることがあります
- 物の忘れの自覚がある
忘れていたことを自分で気づきます
- 親しい人やよく行く場所は忘れない
家族や自宅の場所などは覚えています
- 性格は変わらない
態度に変化は見られません
- 自分の今いる場所や時間がわかる
自分がどこにいるのかわからないことはない

こちらのチェックが多かった場合は・・・

年を重ねると誰でも物忘れがあったり、同じ話を何度も繰り返す自分に気づくことがあります。
望ましい生活習慣を続けることで、発症を予防することができます。

認知症によるもの

- 体験のすべてを忘れる
ご飯を食べた後、食べたこと自体を
忘れてしまいます
- 物の忘れの自覚がない
忘れていたことを理解できなくなります
- 親しい人やよく行く場所がわからなくなる
家族のことや自宅の場所がわからなくなります
- 性格に変化がある
怒りっぽくなったり頑固になったりします
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる
自分が今どこにいるのか、昼と夜の
区別がつかなくなったりします

こちらのチェックが多かった場合は・・・

以前と比べて気になる変化がありませんか？
裏面の「認知症チェックリスト」を活用してみましょ。
その上で、**かかりつけ医に相談**しましょ。
認知症は早期に治療を受けることで進行をゆるやかにできます。

Q. 本人が病院に行きたがりません。どのようにして連れて行けばよいでしょうか。

- A. 出来るだけ納得して受診してもらうのが一番ですが、認知症のレベルや性格によっては、説得に工夫が必要になります。ふだんからなじみの関係であるかかりつけの先生であれば比較的抵抗なく受け入れられたり専門病院を勧められても聞き入れてくださることが多いものです。
- また、どうしても本人に言うことが出来ずにいる時は、家族が専門病院や、かかりつけの病院を訪ねて相談する方法もあります。

Q. 身の周りのことに徐々にお手伝いすることが増え、家族だけでは大変になってきました。

- A. デイサービスなど介護保険のサービス利用が可能なこともあります。まずは大田市地域包括支援センターへご相談ください。

よくあるご質問をまとめました！！



Q. 近所のお年寄りか心配なので、支えてあげたい！

- A. 大田市では、身近な高齢者を地域で支えてくださる『認知症サポーター』の養成に力を入れています。市民センターでの定例講座のほか、自治会やサロンに職員が出向く出前講座も開催していますので、地域包括支援センターまでお気軽にお問合わせください。

以下のチェックリストであてはまる状況があればチェック☑をしてみましょう。

4つ以上の項目があてはまる場合は、かかりつけの先生にご相談ください。

認知症チェックリスト



- 同じ事を何回も言ったり、質問したりする。
- しまい忘れや置き忘れが多く、探し物をすることが増える。
- 買い物へは行けるが、昨日買ったものをまた買ってくる。
- スーパーなどで車をどこに駐車したかを忘れ、探し回る。
- 留守番をしていて伝言を忘れてしまう。
- 今切ったばかりの電話の相手や内容を忘れてしまう。
- テレビや新聞の内容が理解できなくなる。
- 電子レンジやテレビチャンネルの操作ができなくなる。
- 食事は作れるが、味付けが変わったり、メニューが単調になる。
- 掃除を几帳面にしていた人が、散らかしっぱなしのままのことが多くなる。
- 考え込まないと日付がわからない。
- 約束した日付や場所を間違えるようになる。
- 慣れた道で迷子になることがある。
- 服装や化粧にあまり気を使わなくなり、洒落っ気がなくなった。
- 新しい事柄に取り組むことをしなくなる。
- これまで楽しかった趣味などに興味をもたなくなる。
- 何をするにもおっくうがり、自分から行動しなくなる。
- 些細なことで怒りっぽくなる。
- まわりへの気遣いが無くなり、頑固になる。

出典：しまね認知症疾患医療センターHPより



・過去の病歴、いつごろからどのような変化があった、現在の服薬の状況などメモに記したものを持参することをお勧めします。

・あわせてご本人の日頃の状態(症状等)をよく知っておられる方が付き添って、情報を伝えられることもお勧めします。