



こんなことに、心あたりはありませんか。

チェック1

物忘れがひどくなったと感じる

- 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感じる

チェック2

判断力・理解力が衰えたと感じる

- 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
- テレビ番組の内容が理解できなくなった



チェック3

時間や場所がわからなくなる

- 約束の日時や、場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷ってしまうことがある



チェック4

最近、人柄が変わったような気がする

- 些細なことで苛立つようになった
- 周りへの気遣いができなくなった
- 自分の失敗を人のせいにしてしまう
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

チェック5

不安感が強い

- ひとりになると、怖さや寂しさを感じる時がある
- 外出時に、持ち物を何度も確かめてしまう
- 「頭が変になった」と感じる時がある



チェック6

意欲がなくなったと感じる

- 下着を替えないなど、身だしなみを気にしなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味がなくなった
- 塞ぎ込んでしまい、何をすることも億劫で嫌だを感じる



あてはまる項目が多かった方

これらの症状に当てはまる方は、お近くのかかりつけ医(又は認知症疾患医療センター)や地域包括支援センターにご相談ください。また、ご家族に同様の症状がみられる場合にも、お気軽にご相談ください

