



# 認知症？ 「気づいて相談！」チェックシート



自分のもの忘れが、気になりはじめたら・・・

## 自分でチェック

変化はゆっくりと現れることが多いので、  
1年前の状態と現在の状態を比べてみるとよいでしょう。

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。

家族・身近な人のもの忘れが、気になりはじめたら・・・

## 家族・身近な人でチェック

認知症による変化は、本人より周りが先に気づく場合も多いものです。  
家族や身近な人がチェックをしてみましょう。

- 同じことを何度も何度も繰り返して話をしたり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探し物をしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。

ひとつでも  
思い当たる場合は  
まず相談！

気になることは、かかりつけ医や北谷町役場 地域包括  
支援センター(☎098-936-1234)に、これからのことを早  
めに相談してみましょう。

いくつか  
思い当たる場合は  
まず相談！

京都市 認知症？「気づいて相談！」チェックシート参考



認知症は早期の発見が大切です。  
認知症は早期に発見適切な対応をすれば、その人らしい充実した暮らしを続けることができます。  
また急な症状がでたり、変化があった場合は他の病気が疑われます。早急に病院受診をしましょう。

