

認知症チェックリスト

- 同じことを何回も言ったり聞いたりする
- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探しものをしている
- よく知っている人の名前を忘れる
- ものの名前が出てこなくなった
- 簡単な計算の間違いが多くなる、いつも大きなお金で支払いをする
- 料理・片付け・運転などのミスや、蛇口・ガス栓の閉め忘れが多くなった
- 雑誌や新聞、テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 薬の飲み忘れが多くなった
- 今日の日付・時間がわからない
- 慣れているところでも道に迷うことがある
- 約束の日時・場所を忘れたり間違えたりする
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 自分の失敗を人のせいにしたり、以前よりも疑い深くなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 身だしなみに気をかけなくなった
- 一人で外出することが減った
- 気分が落ち込みやすくなった



認知症の診断をするものではありませんが、5つ以上チェックがある場合、認知症の可能性が
あります。4つ以下でも、心配な方や、症状が目立つようになってきた方は、早めにかかりつけ
医や包括支援センターに相談することをお勧めします。