

# 1. 認知症かな？

## 認知症かな？と気になったときのチェックリスト

日々の暮らしの中で「もの忘れが多いなあ」「もしかして認知症かも？」と感じているあなた、チェックリストで調べてみませんか？

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」を比べてみてください。症状がいくつかみられたら、認知症かもしれません。変化がみられた場合、ぜひ、ためらわず受診・相談してください。

医療機関や相談窓口は P8～P9 をご覧ください。

- ①もの忘れを周りの人から言われる
- ②簡単な計算の間違いが多くなった
- ③大きなお金（1万円札）で支払いをする
- ④時間や場所の感覚が不確かになった
- ⑤慣れているところで道に迷った
- ⑥必要な物や事を忘れてしまう
- ⑦同じ物を買ってしまう
- ⑧ものの名前が出てこなくなった
- ⑨食べたことや食べたものを忘れる
- ⑩最近の出来事が思い出せない
- ⑪人と会う約束やその日時を忘れる
- ⑫鍋をこがした、ガスの火を消し忘れた
- ⑬アンケートや質問用紙の記入に戸惑うことがある
- ⑭医者からもらった薬が余る
- ⑮テレビドラマの内容が理解できない、説明できない
- ⑯身だしなみ・服装が気にならなくなった
- ⑰家事・日課・趣味をあまりしなくなった、興味・関心がなくなった
- ⑱ささいなことで怒りっぽくなった
- ⑲以前より疑い深くなった

奈良県 いまからはじまる認知症予防パンフより

※ 記憶障害（もの忘れ）が最初に必ずしも起こらない認知症もあります。これにつきましては、「2 認知症とは？」（P5）をご覧ください。