

もしかして認知症かな?と思ったら…

認知症の気づきのチェックリスト

自分のため の認知症チェック

記入日： 年 月 日

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容を思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置忘れが増える
- 最近のニュースや出来事を思い出せない
- 料理や片付け、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ

認知症は、早期受診・早期診断・早期治療が大切です。

ここにあげたサインのうち思い当たるものがあれば、まずは相談を！

<相談先>

◆かかりつけ医

◆七尾市地域包括支援センター（七尾市社会福祉協議会内） TEL:0767-53-5789

◆能登認知症疾患医療センター（公立能登総合病院精神センター） TEL:0767-54-0089

<ほっとけんステーション>



もしかして認知症かな?と思ったら…

認知症の気づきのチェックリスト

ご家族のため の認知症チェック

記入日： 年 月 日

- 同じことを何度も話す、何度も聞く、何度もする
- 財布・通帳などがなくなった、盗まれたと言い出す
- 最近の大きな出来事（冠婚葬祭など）を覚えていない
- 複雑な料理や計算ができない
- 季節にあった服装ができなくなった
- 話のつじつまが合わない
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことですぐ怒り、イライラしていることが多い
- 周りの人への気づかいがなくなり、がんこになった
- 外出をしたがらない
- ひとりになることをこわがったり、さみしがったりしすぎる
- 下着や洋服をかえず、身だしなみをかまわなくなった

認知症は、早期受診・早期診断・早期治療が大切です。

ここにあげたサインのうち思い当たるものがあれば、まずは相談を！

<相談先>

◆かかりつけ医

◆七尾市地域包括支援センター（七尾市社会福祉協議会内） TEL:0767-53-5789

◆能登認知症疾患医療センター（公立能登総合病院精神センター） TEL:0767-54-0089

<ほっとけんステーション>

