

ちょっとためしてみませんか？

セルフチェック表

ものの忘れが気になる方は、以下の項目をチェックしてみましょう。チェックする場合はぜひご家族といっしょにやってみてください。自分では気づいていない変化を、ご家族が気づいていたという場合がしばしばあるのです。変化はゆっくり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良いでしょう。

- 1．今日の日付や曜日がわからないことがある
- 2．住所や電話番号を忘れてしまうことがある
- 3．何度も同じことを言ったり聞いたりする
- 4．買い物でお金を払おうとしても計算できないことがある
- 5．ものの名前が出てこないことがある
- 6．置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 7．慣れた道で迷ってしまうことがある
- 8．ささいなことで怒りっぽくなった
- 9．ガスや火の始末ができなくなった
- 10．今まで使っていた洗濯機やリモコンなどを使いこなせなくなった
- 11．本の内容やテレビドラマの筋がわからないことがある
- 12．財布や時計などを盗まれたと思うことが、よくある
- 13．会話の途中で言いたいことを忘れることがある
- 14．だらしくなった
- 15．身体具合が悪いわけではないのに、何もやる気がおきない

チェックした項目の合計は、いくつになりましたか？

6項目以上に心当たりがある方

このチェック表だけで認知症かどうか判断することはできませんが、早めに相談医に、相談することをお勧めします。

家族会がつくった認知症早期発見のめやす

- 1 . 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 . 同じことを何度も「言う」、「問う」、「する」
- 3 . しまい忘れ、おき忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 . 財布・通帳・衣類などを「盗まれた」と人を疑う
- 5 . 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 . 新しいことが覚えられない
- 7 . 話のつじつまが合わない
- 8 . テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 9 . 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 . 慣れた道でも迷うことがある
- 11 . ささいなことで怒りっぽくなった
- 12 . 周りへの気遣いがなくなり、頑固になった
- 13 . 自分の失敗を人のせいにする
- 14 . 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- 15 . ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 . 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 . 「頭が変になった」と本人が訴える
- 18 . 下着を替えず、みだしなみを構わなくなった
- 19 . 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 . ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる