

「認知症チェックシート」は、ご本人やご家族の「もしも？」にお答えします。  
認知症への気づきから、早期治療また適切なケアまでのきっかけとなるシートです。  
一人で悩まずに、まずは相談することが大切です。  
認知症の正しい知識や情報をもとに地域で支える認知症ケアを実現していきましょう。

### 気づき

最近 なんだか言動や行動  
がおかしい？  
物忘れが多くなってきた…。

認知症チェックシート  
をしてみませんか？

### 相談

家族や民生委員さん、  
地域包括支援センターに  
相談してみませんか？

ものわずれ相談  
に行ってみましょう。

### 受診

かかりつけの先生や  
こころの医療センターに受  
診してみましよう。

認知症疾患医療センター  
へも相談してみましよう。

### 日常生活の支援

介護保険の利用や地域の  
福祉サービスについて相談  
してみましよう。

もしもノートを活用  
してみましよう。

### 私らしい「いき方」

自分の生き方、逝き方は  
自分で決めていきましよう。

エンディングノートに自分の  
思いを記しましよう。

## ～認知症予防に大切なこと～



- ☆ 体を動かす
- ☆ 日記をつける
- ☆ 新聞や本を声に出して読む
- ☆ 友達とおしゃべり・笑う
- ☆ 趣味や楽しみを見つける
- ☆ 普段し慣れないことにチャレンジ！



**一番大切なことは・・・楽しく 長く！**