



認知症

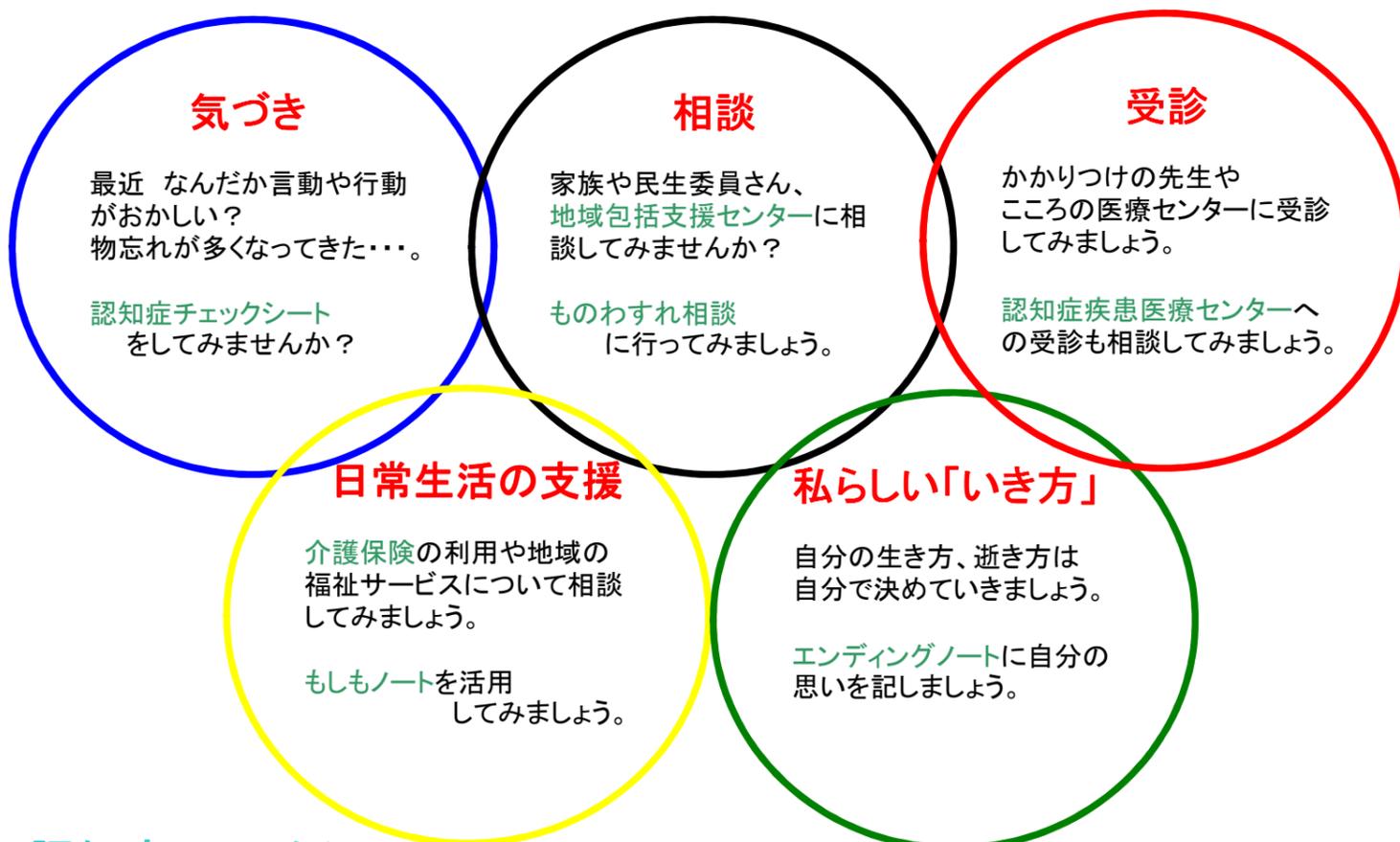
もしもシート



有田川町版

「認知症 もしもシート」は、自分自身や家族の「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、まず相談することが大切です。認知症に対する正しい知識と情報をもとに、地域で支える認知症ケアを実現していきましょう。



認知症チェックシート

- 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て、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！等
- 一番大切なことは……**
楽しく！ 長く！！

5つ以上チェックがある人は認知症の可能性
があります。
4つ以下でもご心配な
方や症状が目立つよう
になってきた方は一度
相談してみましょう。

