

★やってみよう!!物忘れチェック★

●「いつもそうだ 4 点」「頻繁にある 3 点」「ときどきある 2 点」「まったくない 1 点」

- | | |
|-----------------------------------|---------|
| 1. 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある | _____ 点 |
| 2. 5 分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | _____ 点 |
| 3. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされる | _____ 点 |
| 4. 今日が何月何日かわからないときがある | _____ 点 |
| 5. 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある | _____ 点 |

①1～5 の合計 _____ 点

●「できない 4 点」「あまりできない 3 点」「だいたいできる 2 点」「問題なくできる 1 点」

- | | |
|--------------------------------|---------|
| 6. 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いをひとりできる | _____ 点 |
| 7. 一人で買い物に行ける | _____ 点 |
| 8. バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できる | _____ 点 |
| 9. 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる | _____ 点 |
| 10. 電話番号を調べて、電話をかけることができる | _____ 点 |

②6～10 の合計 _____ 点

①②の合計 _____ 点

**20 点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談窓口にご相談してみましょう。**

※チェックリストの結果はあくまでおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

(東京都福祉保健局「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」引用)

認知症は、めずらしい病気ではなく、誰にでも起こり得る病気です。若いから大丈夫というものでもありません。

しかし、認知症は治らないから医療機関に行っても仕方がないと思いませんか？認知症も他の病気と同じように、早期発見・早期診断がとても大切です。

「何かおかしいな？」「ひよっとしたら？」と思ったら、できるだけ早くかかりつけ医や相談機関に相談し、専門家のアドバイスを受けましょう。

早期発見・早期診断が大切なわけ

◎症状が改善したり、進行を遅らせることができます

アルツハイマー型認知症は早くから薬を飲むことで進行を遅らせることができますといわれています。

◎治る病気や一時的な症状の場合があります

正常圧水頭症や脳腫瘍、慢性硬膜下血腫などの場合、手術などの脳外科的な処置で良くなる場合があります。

◎今後の生活の準備をすることができます

症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い、話し合うことで今後の生活の準備をすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えることで、生活上の支障を減らすことも可能になります。