

## ものの忘れが気になり始めたら…(チェックリスト)

認知症の初期症状が確認できるリストです。まずは試してみましよう。

### 自分のもの忘れが気になり始めたら… 自分でチェック！

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探しものをしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- イライラして怒りっぽくなった。
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

上記のうち、一つでも思い当たる場合はまず相談!!

### 家族・身近な人のもの忘れが気になり始めたら… 家族・身近な人でチェック！

- 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする。
- しまい忘れが多く、いつも探しものをしている。
- 曜日や日付がわからず何度も確認する。
- 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない。
- 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった。
- 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。

上記のうち、いくつか思い当たる場合はまず相談!!

