

# やってみましょう チェックリスト

出典 公益社団法人 認知症の人と家族の会より

## もの忘れがひどい

- 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 しまい忘れ置き忘れが増え、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。

## 判断・理解力が衰える

- 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。

## 時間・場所がわからない

- 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。

## 人柄が変わる

- 11 些細なことで怒りっぽくなった。
- 12 周りへの気づか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。

## 不安感が強い

- 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。

## 意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身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 ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる。

※チェックしてみて、気になることがあれば、**かかりつけの医師**や**地域包括支援センター**に相談してみましょう！



## 認知症は治らないの!?



### ♠ 治る認知症や一時的な症状の場合もあります ♠

認知症を『治す』薬はまだありませんが、早く対応すれば『治る認知症』もありますので、かかりつけの医師に相談しましょう。

### ♠ 進行を遅らせることが可能な場合があります ♠

薬を飲むことや周りの方々の接し方などによっては、症状が軽くなったり進行を遅らせたりすることが出来る場合があります。

### ♠ 今後の生活の準備をすることができます ♠

認知症は急に進行する病気ではありません。自分らしい人生を送るために自分の意思を周囲と確認しておくことが大切です。症状の軽いうちに、今後の治療方針や生活について決めたり、利用できるサービスなどを調べたりして、準備をすることができます。



## 認知症を予防しよう!!



### ♡ 運動をしましょう♡

なるべく外に出て、近所を散歩したり体を動かしたりしましょう。外にでることが難しい場合は、テレビ体操なども良いでしょう。

### ♡ 食事や水分をしっかりとりましょう♡

栄養バランスのとれた食事をとることで、生活習慣病の予防になり認知症の予防にもつながります。また、歳をとると喉の渇きを感じにくくなることで脱水になりやすく、脱水により認知症状が悪化することもありますので、喉の渇きを感じる前にこまめに水分をとるようにしましょう。

### ♡ 意欲的に毎日を過ごしましょう♡

友人との集まりに参加したり、人との付き合いを積極的に行ないましょう。直接会うのが難しい時は、電話などで交流するのも良いでしょう。

