

認知症は、早く見つければ、  
それだけ進行を遅らせる可能性があります。

チェックして、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

お気軽にご相談ください

●しまね認知症コールセンター

電話：0853-22-4105

●出雲市高齢者あんしん支援センター

(地域包括支援センター)の連絡先



出雲	高齢者あんしん支援センター	25-0707	〒693-0001 今市町543
平田	高齢者あんしん支援センター	63-8200	〒691-0001 平田町2112-1
佐田	高齢者あんしん支援センター	84-0019	〒699-0506 佐田町反辺1747-6
多伎	高齢者あんしん支援センター	86-7122	〒699-0903 多伎町小田50
湖陵	高齢者あんしん支援センター	43-7611	〒699-0813 湖陵町三部1352
大社	高齢者あんしん支援センター	53-3232	〒699-0711 大社町杵築南1397-2
斐川	高齢者あんしん支援センター	73-9125	〒699-0505 斐川町上庄原1766-2

「認知症かな？」と

心配になったら

# もの忘れが気になる人の チェックリスト

●認知症には早期診断・治療と  
早期支援が大切です

●認知症の「もの忘れ」と、単なる「もの忘れ」は違います

## 認知症によるもの忘れ

- 体験のすべてを忘れる  
ごはんを食べた後、食べたこと自体を忘れてしまう
- もの忘れの自覚がない  
忘れていることを理解できなくなる
- 親しい人やよく行く場所がわからなくなる  
家族のことや自宅の場所がわからなくなる
- 性格に変化がある  
怒りっぽくなったり、頑固になったりする
- 自分の今いる場所や時間がわからなくなる  
自分がどこにいるのかわからなくなったり、昼と夜の区別がつかなくなったりする

## 単なるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる  
ごはんを食べた後、食べたものを忘れることがある
- もの忘れの自覚がある  
忘れていたことに自分で気がつくことができる
- 親しい人やよく行く場所は忘れない  
毎日一緒にいる家族や自宅などは忘れることはない
- 性格は変わらない  
態度に変化はない
- 自分の今いる場所や時間がわかる  
自分がどこにいるのかわからなくなることはない

これはあくまでも目安です。あてはまらない方もおられます。

「あれ、おかしいな？」と思ったら、  
まず見開きの質問でチェックしてみましょう。

4つ以上思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう。



「認知症」早期発見のめやす

- 認知症を早期に見つけ対応することで、ある程度進行を抑制できます。
- 初期には症状が時々見られる程度ですが、次第に目立つようになってきます。
- 多くは記憶力の低下による症状ですが、初期から感情障害が目立つ場合もあります。
- 認知症の早期に見られる症状として次のようなものがあるので、これまでと人が変わったなと感じたら注意が必要です。

## ●物の忘れがひどい

- 同じ事を何回も言ったり、質問したりする
- しまい忘れや置き忘れが多く、捜し物をすることが増える
- 買い物へは行けるが、昨日買ったものをまた買ってくる
- スーパーなどで車をどこに駐車したかを忘れ、探し回る
- 留守番をしていて伝言を忘れてしまう
- 今切ったばかりの電話の相手や内容を忘れてしまう

## ●判断・理解力が衰える

- テレビや新聞の内容が理解できなくなる
- 電子レンジやテレビチャンネルの操作ができなくなる
- 食事は作れるが、味付けが変わったり、メニューが単調になる
- 掃除を几帳面にしていた人が、散らかしっぱなしのままのことが多くなる

## ●時間・場所がわからない

- 考え込まないと日付がわからない
- 約束した日付や場所を間違えるようになる
- 慣れた道で迷子になることがある

## ●意欲がなくなる

- 服装や化粧にあまり気を使わなくなり、洒落っ気がなくなった
- 新しい事柄に取り組むことをしなくなる
- これまで楽しかった趣味などに興味をもたなくなる
- 何をするにもおっくうがり、自分から行動しなくなる

## ●人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなる
- まわりへの気遣いが無くなり、頑固になる

