

## 認知症チェックシート（本人用）



このチェックシートは認知症の初期によくみられる症状をまとめています。老化はゆっくりと表れることが多いので1年前の状態と現在の状態と比べてみるとよいでしょう。

●以下の質問の該当するところにチェックしてください。

1.  「もの忘れがひどい」「同じことを何度も話す」とまわりの人に言われることが増えた。
2.  物を探すことが増えた。
3.  薬を飲んだかどうか思い出せない。
4.  約束の時間や場所をよく間違えるようになった。
5.  必要なものを買い忘れたり、同じものを買ってしまうことが増えた。
6.  目的地への行き方が分からないことがある。
7.  メモや文章を書くことがわずらわしくなってきた。
8.  相手の話の内容が分かりづらくなってきた。
9.  以前と同じように家事・用事を行う気力が出ない。
10.  趣味や楽しみに対する関心がなくなった。
11.  人との付き合いがおっくうになってきた。
12.  家で何もせず、じっとしていることが増えた。
13.  ささいなことでイライラしやすくなった。
14.  気分が落ち込みやすくなった。
15.  強い不安におそわれることがある。

**2個あてはまれば、相談場所で相談してみましよう！**