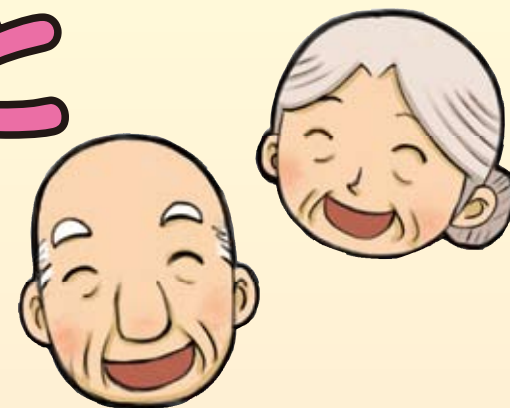


# 最近、忘れっぽいと感じるあなたへ



## もの忘れチェックシート

現在のご自分の能力を若い時と比べて、右側の当てはまる欄の数字のどれか1つを○で囲んでください。25点以上で、歳のせい、何かの病気のせいなのかは別として「記憶障害あり」になります。ぜひ、もの忘れ外来に相談してみてください。

	今の方がずっとよい	今の方が幾分よい	ほぼ同じ	今の方が幾分悪い	今の方がずっと悪い
1. たった今紹介された人の名前を 思い出すこと	1	2	3	4	5
2. 毎日あるいは毎週のように使う 電話番号や郵便番号を思い出すこと	1	2	3	4	5
3. 家や会社に置いたもの(例えば鍵など) の置き場所を思い出すこと	1	2	3	4	5
4. たった今読み終えた新聞や雑誌の 特定の記事を思い出すこと	1	2	3	4	5
5. スーパーやコンビニなどに着いた時に 予定していた買い物を思い出すこと	1	2	3	4	5
6. 全体的に、若いときと比べて 現在の自分の記憶力はどのようですか	1	2	3	4	5

# ご家族の方へ

専門医・専門機関に相談することをお勧めします。  
不安の解消に役立ちます。

- もの忘れを自覚し、不安を感じています。本人の訴えに耳を傾けてください。
- 何回も曜日や日にちを確かめるなど、日時が不確かなときは、大きめの日めくりカレンダーを目に付くところにかけてみましょう。
- 気分転換を図りましょう。
- 「心配だから」と、医療機関の健康診断を勧めてみましょう。



平成22年 5月



5月



日

月

火

水

木

金

土

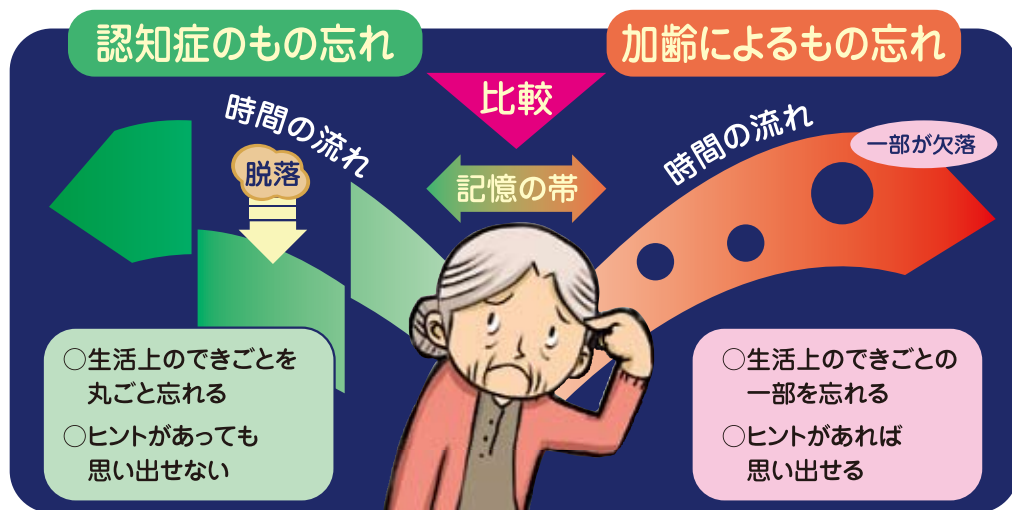
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23 / 30	24 / 31	25	26	27	28	29

## もの忘れとは

人の記憶を、時間の帯にたとえると、歳によるもの忘れでは、記憶の一部分に小さな穴があいて、一部が欠けた状態に例えられます。でも、何かのきっかけで忘れていたことを思い出すことができます。

認知症によるもの忘れでは、ある一定の部分の記憶がそっくり脱落してしまいます。脱落した部分の記憶がそっくりなくなってしまい、思い出すことすらできないということになります。認知症のもの忘れではヒントがあっても思い出しにくいことが特徴です。

### 記憶障害とは



以前と比べてチェックリストのような変化が続くときは、すぐに最寄りの地域包括支援センター（地域によって名前が違います）や適切な医療機関に相談してみましよう。

もしかしたら認知症の初期かもしれません。でも心配はいりません。早く診断できれば、あなた自身やご家族が認知症についてきちんと理解する時間がもて、十分に対応できます。原因によっては治療法があります。

### チェックリスト

- 同じことを何度も言うとか聞くと周りから言われることが多い
- いつも捜し物をしていることが多い
- 財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れてたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることが億劫になり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのも億劫になった