

自信が持てなくなると 感じるあなたへ

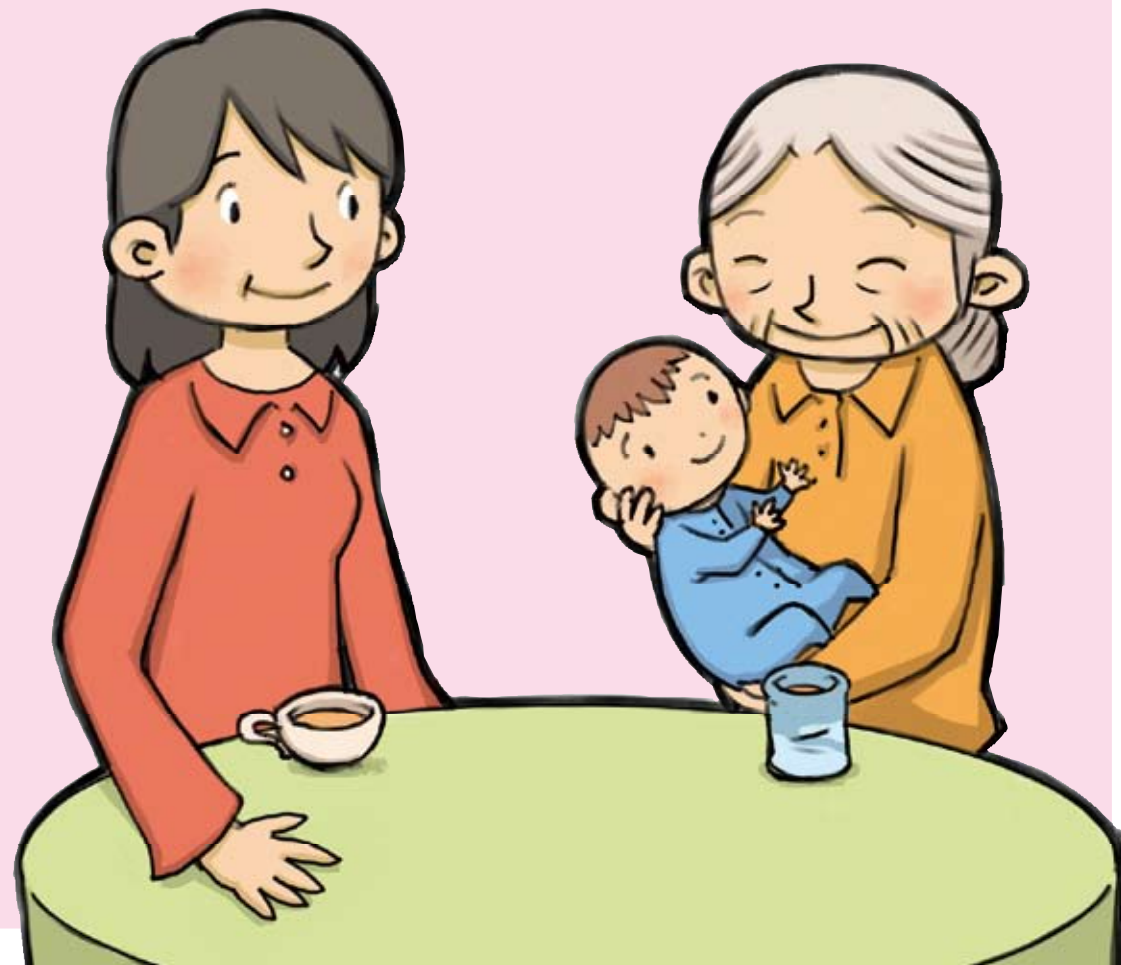
「なぜ自信がなくなったのか」が、わからないあなた。忘れっぽいと感じるときは、医療機関で、原因を調べてもらったらいかがでしょうか？最近では、もの忘れを心配して一人で訪れる人が増えています。

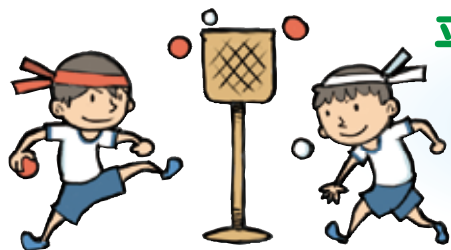
ビタミン不足や何かのストレスでも一時的に忘れっぽくなります。気軽に相談を！



ご家族の方へ

- もの忘れは歳のせいや、何かの病気でもおきてきます。引っ込み思案になり、自信を持てなくなります。
- 家族の会話にも本人が参加できるように工夫したり、家の中で本人ができる役割があるといい影響があります。





平成22年

10月

神無月



日

月

火

水

木

金

土

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11 <small>体育の日</small>	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 <hr/> 31	25	26	27	28	29	30

「徘徊」とは、どのようなことですか？

無目的に歩き回ることを徘徊といいます。このような徘徊は一部の認知症では病気の症状として見られますが、多くの例では、周りの人たちが本人が出かける目的や意図を理解できないために、どんどん歩いていってしまうことを徘徊と誤ってしてしまうこともあるようです。

理解する上での留意点



一見無目的に見える

本人なりに理由がある

事実を元に確認

背景となる要因を
放置せず理解しよう！

あきらめずに係わる

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うことがあります）や適切な医療機関に相談してみましょう。

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ももて、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