

## 健康日記

### (家族がつくった「認知症」早期発見チェックリスト 20)

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員がまとめたものです。暮らしの中での目安として参考にしてください。

#### 「認知症」早期発見のめやす

##### ポイント1 〈物忘れがひどい〉

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



##### ポイント2 〈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

##### ポイント3 〈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



##### ポイント4 〈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. 「この頃様子がおかしい」と周囲から言われた

##### ポイント5 〈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



##### ポイント6 〈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億劫がりいやがる

#### もしかしてと感じたときは、迷わず受診しましょう！！

\* 受診の際に予約や紹介状が必要となる場合があるので、まずは電話で相談をしてみましょう。

#### 周りの人や家族の心構え

##### 1. 自尊心を傷つけない

失敗や間違いを指摘せず、苦手になってきていることには、さりげなく自然な気遣いでサポートしましょう。

##### 2. できることをやってもらう

「何もできない」わけではありません。できることを生かしながら役割を担ってもらいましょう。その際、感謝の言葉も忘れずに。

##### 3. 不安や焦りを和らげる対応を

物忘れしたときや日時が分からないときなど、不安や焦り、孤独を感じることがあります。話を聞いて、穏やかな対応を心がけましょう。



\*\* 対応の基本は相手を思いやる優しさです。