

認知症の初期症状 チェックリスト

2つ以上該当するようなら医療機関に相談しましょう。

◎もの忘れ

- 同じことを何度も質問してしまう
- 約束をすっぽかしたり、ダブルブッキングしたりする
- 財布などのしまい忘れや、大切なものをよく失くす
- 料理が得意だったのに、鍋を焦がすことが多くなった
- 最近の出来事など、そのこと自体は憶えているが、「いつ」「どこ」という具体的なことの記憶があいまい

◎気力の低下

- 外出がおっくうになり、閉じこもりがちになった
- おしゃれや身だしなみにかまわなくなった
- 新しい仕事や新しい道具の使い方を覚えようとしなない

◎空間認知能力、理解力の低下

- 矢印などの記号や地図が読めなくなった
- 話のつじつまが合わない

◎人柄が変わる

- その場にそぐわない、場違いな行動をとる
- 急に怒り出したり、泣き出したり、感情の起伏が激しい

◎その他

- 手足の震えやまひ、言語障害などがみられる
- 実際にはいない人や動物、虫などが見える
- 同じ行動や動作、言葉など繰り返し反復する

認知症予防策
として

体を動かす
ウォーキング
筋力トレーニング

栄養
食事と口腔ケア
バランスよく食べる
かむ力を維持する

外に出かける
仕事、楽しみを持つ
ボランティアする
友達と会食など