



高齢者あんしんセンターたより

くろさわ岩鼻

令和3年10月1日号



自分や家族のものの忘れが気になりだしたら・・・

認知症は正常であった記憶や思考などの能力が脳の病気や障害のために低下し、生活に支障がでている状態（およそ6か月以上継続）を指します。

「もの忘れ」と「認知症」には違いがあります。気になる方は下の表でチェックしてみましょう！

もの忘れ



認知症

一部を忘れる ☐

体験

☐ 体験を忘れる

自覚している ☐

忘れたこと

☐ 忘れたことが分からない

思い出せる ☐

ヒントで

☐ 思い出せない

うっかり忘れる ☐

約束

☐ 約束自体を忘れる

うっかり忘れる ☐

買い物

☐ 行ったことを忘れる

たまに間違える ☐

日付や曜日

☐ 認識できなくなる

素直に謝る ☐

間違いの指摘で

☐ 作り話をする

ご自分の認識だけでなく、他の人にもチェックをしてもらいましょう！
また該当が多いから、すぐに認知症というわけではありませんが、
もし心配な場合は相談や受診をおすすめします。

裏面もあります



早期発見チェックポイント

ものの忘れがひどくなる

- 今切ったばかりの電話の相手を忘れる
- 置き忘れが増え、いつも捜し物をしている



判断力・理解力が衰える

- 得意だった料理ができなくなる
- テレビ番組の内容が理解できなくなる



意欲がなくなる

- お風呂に入らなくなる
- 人と会うのを嫌がる

当たり前にできたことが億劫になったりするのも要注意。
心の変化にも気付くことが大切です。

時間・場所が分からない

- 約束の時間を間違える
- 普段使っている道で迷う



人柄が変わる

- ちょっとしたことで怒る
- 頑固になり、人の言う事を聞かなくなる

心あたりがあれば、まずかかりつけ医に相談しましょう。
かかりつけ医がない、受診すべきか分からない、どこに
受診したらいいか分からないなど、認知症の心配事は
高齢者あんしんセンターにご相談下さい！



また本人の受診が難しければ、まずはご家族が
相談・受診をしましょう。

☎ お問い合わせはあんしんセンターまで

寒暖差がある季節です
ので、体調管理には
お気をつけ下さい。
次回は認知症予防
について掲載します。

〒370-1204 高崎市東中里町190-4
(岩鼻長寿センター敷地内)
電話：027-388-8116
(担当：中澤・中村・根岸)