

自分でやってみましょう！

家族や身近な人がチェックしてもOK

認知症の気付きチェック

4つ以上あてはまる人は早めに相談しましょう。

同じ話を無意識に繰り返す。

知っている人の名前が
思い出せない。

物のしまい場所を忘れる。

文字が書けなくなる。

今していたことを忘れる。

わけもないのに
やる気が出ない。

身だしなみに気を
つかわなくなった。

外出がおっくうになった。

物が見あたらないと
誰かのせいにする。



いつごろから、どんなふうに見られるようになったか、また、これまでに比べて頻度が高くなったかなどの変化に注目しましょう。