

初期の認知症チェックシート

(ご家族向け・初心者用)

「最近ちょっと気になる…」そんなときの気づきのヒント

記憶の変化

- 昨日話したことをまったく覚えていない
- 何度も同じことを繰り返し話す
- 約束や予定をよく忘れるようになった

日常生活の変化

- 慣れているはずの場所で道に迷うことがある
- 電気・水道・ガスなどの消し忘れが増えた
- 食事の支度や買い物に手間取るようになった

コミュニケーションの変化

- 言葉が出てこず、会話がスムーズでなくなった
- 話が途中で分からなくなったり、混乱することがある
- ニュースやドラマの内容が理解しづらくなってきた

判断力・集中力の変化

- お金の管理（ATM操作、買い物の計算など）にミスが増えた
- 書類や手紙の内容が理解しにくくなった
- 料理や掃除など段取りを要する作業が苦手になった

気分や性格の変化

- 急に怒りっぽくなった、疑い深くなった
- 意欲がなくなり、趣味などに関心を示さなくなった
- ふさぎこみがちで、笑顔が少なくなった



初以下の項目で当てはまることが週に2回以上ある場合は、一度かかりつけ医に相談することをおすすめします。

✓ チェック結果の目安

● 0～2個

今のところ大きな心配はなさそうです。生活の中で会話や頭を使う習慣を意識してみましょう。

● 3～5個

注意が必要なサイン。記録をとったり、本人の様子をよく見守りましょう。

● 6個以上

早めにかかりつけ医や専門医に相談してみてください。早期の対応が今後の生活をラクにします。

✚ 大切なのは「気づいた今」です。

「年のせいかな」で済ませず、小さな変化に気づくことが家族を守る第一歩です。

不安なときは、一人で抱え込まずに地域包括支援センターや医療機関へ相談しましょう。

