

初期の認知症チェックシート

～行動編～

ご本人を直接見るご家族に、具体的で観察しやすい行動に焦点を当てています。

 初期の認知症かもしれない？行動チェックシート

最近こんな様子、ありませんか？

以下の行動のうち、**最近1か月以内**に見られたものにチェックしてください。

複数当てはまる場合、早めに専門機関への相談をおすすめします。

 日常での「うっかり」が増えた

- 鍋を火にかけてそのまま忘れてしまった
- 財布・鍵・眼鏡などの置き場所をよく忘れる
- 同じ食材を何度も買ってきってしまう

 いつもの行動がちょっと変

- トイレや台所の場所を間違える
- お風呂や着替えなど身支度に時間がかかる
- 予定があるのに出かけるのを忘れる

 お金の使い方が変わってきた

- お釣りの計算ができなくなってきた
- ATM操作で混乱することがある
- 通販や訪問販売で不要なものを買ってしまう

 会話での違和感が増えた

- 人の名前をよく間違える
- 話が途中でわからなくなり、言葉が詰まる
- 話のつじつまが合わなくなることがある

 気になる性格・態度の変化

- 今まで楽しんでいた趣味に興味を示さなくなった
- 一人で過ごすことが増え、外出を嫌がるようになった
- イライラ・不安・被害妄想的な発言が増えた



✓ チェック結果

(※目安としてご活用ください)

✓ 0～2個

様子を見ながら、本人とゆっくり話す機会をつくりましょう

✓ 3～4個

変化が見られます。記録をとりつつ、家族やかかりつけ医に相談を

✓ 5個以上

行動の変化が明らかです。専門医の受診や地域包括支援センターへの相談をおすすめします

✿ 「ちょっと変かも…」と感じたら、それは大切なサインです。
見守る家族の気づきが、早期発見・対応につながります。

