

自分・家族ができる認知症チェックリスト

- 財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがある
- 5分前に聞いた話を思い出せないことがある
- 周りから「いつも同じことを聞く」など物忘れがあるとされたことがある
- 今日が何月何日かわからないことがある(季節が分からない)
- 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いをひとりでできない
- 一人で買い物ができない

5個以上思い当たる場合は
地域包括支援センターに
相談してみましょう!

ご家族さんへ伝えたいこと 本人が求めていることは「あたりまえのこと」

子ども扱いする、
頭ごなしに否定したり、
怒鳴ったりする。

弱者や子ども扱いは嫌!
ひとりの大人として
自分らしく扱ってほしい。

もたもたしていると
本人から“やること”を
奪ってしまう。

自分の力で生活したい、
できないことを
サポートしてほしい。

安全と健康を見守ってほしい。
やりたいことは制限しないで。

「勝手に外に出るから」
「転ばれたりしたら困る」
などの理由で部屋に
閉じ込めてしまう。

長年なじんできた環境や
人とのつながりを保ちたい。

「散らかされたら困る」と
勝手に片づけてしまう。
認知症であることを周りに
知られるのが嫌で交友を
制限してしまう。