

認知症チェックリスト

千葉県では、ご本人やそのご家族、支援者が、認知症の初期の症状に気づく一助とするためのチェックリストを作成しています。気になる方は、ぜひやってみてください。

- ☐ 整理整頓が苦手になってきた。
- ☐ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった。
- ☐ 自身で服薬管理をすることが難しくなった。
- ☐ 電話の対応や訪問者の対応が難しくなった。
- ☐ いままで好きだったことに興味が無くなった。
- ☐ 5分前に聞いた話や電話の内容、人の名前、今日の日付けが思い出せない。
- ☐ 同じことを何度も話したり聞いたりするようになった。
- ☐ 忘れることが多くなった。
- ☐ 今まで使えていた機械(スマホなど)の操作分からなくなるときがある。
- ☐ 一人での買い物や、金銭管理が難しくなった。
- ☐ まだあるのに何度も同じものを購入している。
- ☐ 食事の回数が減少した。
- ☐ 昼寝が増えた。または、夜間不眠・不安である。
- ☐ (客観的に見て)同じ服をずっと着ていたり、逆に何度も着替えたりする、季節に合わない服を着るようになった。
- ☐ (客観的に見て)入浴を嫌がるようになった。

チェック項目に該当すれば直ちに「認知症」というわけではありません。日常生活の変化や不安がある場合には、かかりつけ医への相談や、認知症の相談窓口へ相談してみましょう。

まずは、家族や介護者が認知症の初期症状を見逃さず、早期に相談や診断につなげていくことが大切です。



▲認知症・介護予防のための「こじゅりん体操」
(町児童館にて、東城地区の皆さま)

“新しい認知症観”で 支え合う町へ

という考え方です。認知症のある方は、単に支えられる側ではなく、豊かな経験を持つ地域の大切な一員です。困りごとの多くは、周囲の誤解や社会のバリアから生まれます。「何もできない人」ではなく「特性を持つ一人の住民」として、できることに関わり合う視点が暮らしやすい町をつくります。

以前は「認知症になると何もできなくなる」と思われていましたが、いま、その古いイメージを覆す「新しい認知症観」への転換が進んでいます。これは、認知症になっても工夫や周囲のサポートによって、希望を持って自分らしく暮らし続けられ

るという考えです。認知症とは、脳の病気や障害によって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障が出ている状態をいいます。加齢による「もの忘れ」とは異なり、脳の細胞が壊れることで起こります。高齢者の病気と思われがちですが、65歳未満で発症する「若年性認知症」もあり、現役世代にとっても決してひとごとではありません。

毎年9月は「認知症月間」、そして9月21日は「認知症の日」です。

