

おかしいな?と思ったら、日常生活をチェックしてみましょう。

## もの忘れ自己診断

当てはまる  
項目にチェック  
してみましょう。

- 同じことを言ったり、きいたりする。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- だらしなくなった。
- 日課をしなくなった。
- 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 慣れた所で道に迷った。
- 財布などを盗まれたという。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 複雑なテレビドラマが理解できない。
- 夜中に急に起きだして騒いだ。

※このチェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

3つ以上チェックがあった方は要注意!

気になる場合は、お早めに  
専門機関に相談しましょう。

