



これって認知症？



最近もの忘れがでてきたかも？

「最近、物忘れがひどくなった」「家族が認知症かもしれない…」

「認知症についてどこに相談したらよいかわからない」

などの悩みを抱えてはいませんか？

認知症になっても、できる限り住み慣れた環境で暮らしていただけるように、
早期に発見し適切に対応することが重要です。

心配ごとがありましたら美里町地域包括支援センターにお気軽にご相談ください。

脳の元気度チェック&相談会

美里町地域包括支援センターでは、脳の元気度チェックと相談会を実施しています。
裏面のチェックリストの結果で心配なことがあったら是非ご相談ください。

【実施日時】

月曜日から金曜日（年末年始、祝日は除く）

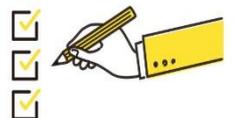
9時00分～16時30分（電話などで事前予約が必要です）

【会場】

美里町保健センター（美里町大字木部538-5）等



もの忘れチェックが裏面にありますので、
お試しください



問合せ：美里町地域包括支援センター ☎ 76-1325

もの忘れをチェックしましょう✓

初期の段階で発見し適切に対処すれば予防も出来ます。

身体の異変のサインを見逃さないようにしましょう。



もの忘れが気になったら、下の10項目をチェックしてみましょう。

ほとんどない……0点 ときどきある……1点 ひんばんにある……2点

- | | | | |
|----|----------------------------|--------------------------|---|
| 1 | 同じ話を無意識にくり返す | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 2 | 知っている人の名前を思い出せない | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 3 | 物のしまい場所を忘れる | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 4 | 漢字を忘れる | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 5 | 今しようとしていることを忘れる | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 6 | 器具の説明書を読むのを面倒がる | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 7 | 理由もないのに気がふさぐ | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 8 | 身だしなみに無関心である | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 9 | 外出をおっくうがる | <input type="checkbox"/> | 点 |
| 10 | もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | <input type="checkbox"/> | 点 |

評価

0～8点……正常 9～13点……要注意

14～20点……認知症の始まり？ 医師の診察を受けましょう

(大友式認知症予測テストより)

合計点が9点以上だったり、心配なことがあれば、

地域包括支援センターや医療機関に

ご相談ください。

