

認知症は怖くない！

記入日：

やってみよっさ！かんたん認知症チェック

ご自身用

認知症は自分自身では気がつきにくいものです。自分でチェックしたり、家族などの周囲の人にチェックしてもらいましょう。

認知症は「病気」です。早い段階で専門職への相談や治療を行うことで、自分らしい生活をおくり続けることができます。



小松市では、**認知症ほっと犬「ben」**（由来は弁慶の「弁」です。）とともに、認知症を**ほっとかない**、認知症になっても**ホッと安心**できるまちを目指します！



認知症について「小松市ホームページ」
<http://www.city.komatsu.lg.jp/8693.htm>

- 周囲から同じことを何度も言うなど物忘れがあると言われる。
- 財布や通帳など大切なものをなくすことが増えた。
- 曜日や日付が分からない。
- 薬を飲み忘れたり、飲みすぎることがある。
- リモコンや洗濯機などの操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 着替えたり、外出するのがおっくうになった。
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった。

ご家族・周囲の人用

- 同じことを何度もしたり、言ったりする。
- 財布や通帳など大切なものをしまった場所を忘れて探す。
- 食事の準備や買物で時間がかかったり失敗する。
- 曜日や日付を聞いても分からないことが多い。
- 薬の飲み忘れや飲みすぎなど間違えることが増えた。
- リモコンや洗濯機などの操作がうまくできなくなった。
- 人を疑ったり、些細なことで怒るようになった。
- 趣味や以前から好きだったことをしなくなった。

このチェックはあくまで目安です。「ご自身用」「ご家族・周囲の人用」どちらかで、3つ以上チェックがついた場合や、その他気になる症状がある場合は、高齢者総合相談センターや長寿介護課へご相談ください。

ご相談者の秘密は厳守しますので、ためらわずにご相談ください。

