

## 2

## 「ひょっとしたら認知症かも」と心配なあなたへ

1

最近もの忘れが多い気がするわ…。このままじゃ心配…。思い切って娘に相談してみようかな。



3

でも正直病院に行くのは勇気がいるんだよね。



母さん、一緒に行くから安心して。

2

私…認知症じゃないかと思うんだけど…。



そうか…悩んでいたんだね。

4

認知症とわかってショックだけど早めにわかったから今のうちにこれからの生活のことを自分で考えていくよ。



みんなで母さんのこと応援するから心配しなくていいよ。一緒に考えていこうね。

毎日の生活の中で、何かおかしいと最初に気づくのは実は自分です。早く気づいて、早く相談・受診をしましょう。特に、急に症状が出てきた人はすぐに受診をしましょう。

### ① これからの生活の準備をすることができる。

症状が軽く、自分の気持ちを整理したり伝えたりできるうちに、これからどう生活したいかを考え、家族やまわりの人に伝えることができます。

### ② 隠れている病気を治すことができる。

- 認知症には原因がさまざまあります。
- 早めに受診し、治療をすることで病気が治り、症状が軽くなる場合もあります。

### ③ 薬を使うことで進行を遅らせたり症状を改善できる場合がある。

なぜ早めに相談・受診をすると良いのかなあ？



## 認知症当事者のご家族からのメッセージ

大切な家族が認知症かもしれない…病院に行って本当に認知症と診断されてしまったらどうしよう。とても不安だと思います。その不安な日々を何日、何ヶ月過ごしますか？勇気をもって早く受診することによって治すことや進行を遅らせることができるかもしれない。認知症と診断されたからといって普通の生活ができなくなるわけではありません。できることはまだまだたくさんあります。

## チェックしてみましょう

- 財布や通帳など大事なものをなくして、探すことが多くなった
- 電話を切ったばかりなのに、話していた相手の名前を忘れることがあった
- 同じものを何個も買ってしまったことがある
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう
- 慣れた道でも迷うことがある
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうかわからなくなることがある
- リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできないことがある
- いらいらして怒りっぽくなったかもしれない
- 一人でいることが不安になる
- 外出することがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビを楽しめなくなった
- 昔と比べ身だしなみはどうしてもよくなった
- 数か月の間に転んだり、頭を打ったりぶついたりした  
(  年  月ごろ)
- 「周りが自分の事をわかってくれない」と思うことがある

4個以上あてはまる場合は、この冊子を持って早めに相談・受診しましょう。

その他、気になる症状や聞きたいことなどを書きましょう。相談・受診のときにもっていき、見てもらいましょう。



.....

.....

※この結果はあくまで目安です。認知症と診断されたわけではありません。