



## ☑もの忘れ相談シート

「最近もの忘れが気になってきた」「家族がもしかしたら認知症？」  
受診の前に日常生活の様子をチェックし  
相談したいことや伝えたいことをメモしておきましょう

- 同じことを言ったり、聞いたりする
- 物の名前が出てこなくなった
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- しまい忘れや置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 以前はあった関心や興味が失われた
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 周りへの気遣いがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

◆困っていることや相談したいこと

※このチェックはあくまでも目安で認知症の判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、かかりつけ医などの医療機関や  
「相談窓口」(裏面)を参考にこれからのことを早めに相談してみましよう