

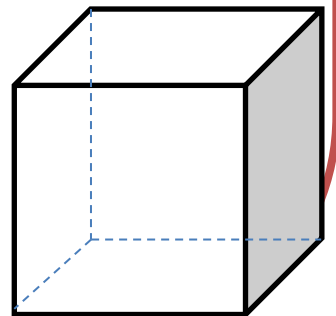
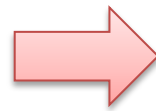
もしかして、私  
認知症？



## 自分のための認知症チェック

\*あてはまる項目をチェック☑してください

- 今、切ったばかりの電話の相手や内容が思い出せない
- 貴重品や大切なもののしまい忘れや置忘れが増える
- 最近のニュースや出来事が思い出せない
- 料理や片づけ、計算や運転などの間違いが多くなった
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる
- ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた
- 外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった
- 理由もないのに気がふさぐ
- 横の図形と同じものを書き写してください



\* 1～2個あてはまる場合⇒七尾市地域包括支援センターに相談

\* 3個以上あてはまる場合⇒かかりつけ医や専門医へ相談

気になる方は、まずは相談から！！