

あれ!?

もの忘れかな？ 認知症かも… と思ったら…

20問の問診に答えるだけで、身近な人の認知症のリスクを簡易的に確認できます

医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にしてください。

「もの忘れがひどい」

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

「判断・理解力が衰える」

- 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
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

「時間・場所がわからない」

- 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

「人柄が変わる」

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づか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

「不安感が強い」

- 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

「意欲がなくなる」

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がりがりやがる



©日向市観光協会

チェックマーク 0~1	そんなに心配することはないと思われますが、心配な方は専門機関にご相談されることをおすすめします。
チェックマーク 2~3	ご心配でしたら、専門機関にご相談されることをおすすめします。
チェックマーク 4以上	専門機関にご相談されることをおすすめします。

あなたのまちの 地域包括支援センター

認知症のことや、日常生活のことで、困ったこと、わからないことは相談して、“不安”を“安心”に変えましょう。高齢者の暮らしをよく知る保健師や社会福祉士、主任介護支援専門員が相談・サポートを行います。

中央地域包括支援センター

■担当地区

新町全区／富高全区／塩見全区／日知屋本郷（上原、下原、高砂、新生町）

☎53-8518 大字富高546-1



日知屋地域包括支援センター

■担当地区

細島全区／日知屋本郷（永江、江良、公園通り、曾根、堀一方、塩田、幡浦）／日知屋枝郷全区

☎50-3505 江良町4-89-1

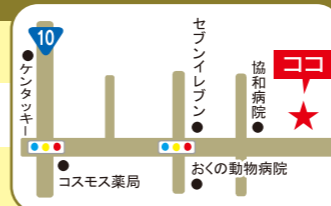


財光寺地域包括支援センター

■担当地区

財光寺全区

☎66-1066 財光寺1131-24



南部地域包括支援センター

■担当地区

平岩全区／南部全区（寺迫含む）

☎58-1106 美々津町4074

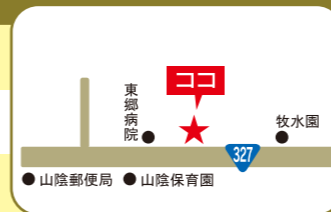


東郷地域包括支援センター

■担当地区

東郷全区

☎69-3367 東郷町山陰丙1412-1



※担当包括支援センターが分からない場合は、日向市高齢者あんしん課 ☎66-1022(直通)へご連絡ください。



©日向市観光協会

相談を受ける際のポイント

医療機関受診の際はお薬手帳と保険証を忘れずに…

受診時にあらかじめ下記のことをまとめておくと便利です。
ぜひご活用ください。

※できるだけ本人状況がわかる人が付き添いましょう



©日向市観光協会

気になる症状はいつごろから、どのようなことで気づきましたか？	例)3ヶ月くらい前から何度も同じことを言うようになった		
今、困っていること	例)薬の飲み忘れ		
これまでにかかった病気	病名	いつごろ	病院名
現在治療中の病気	病名	いつごろ	病院名
かかりつけ医			
飲んでいる薬			
受診時に付き添いできる人	氏名	関係	
受診時に相談しておきたいことなど	連絡先		