

・・・認知症になっても安心して暮らせるまちへ・・・

# 「あなたに知ってほしい認知症のこと」

## こんな時は、**認知症**の症状かも？

同じことを何度も話したり、  
同じ物を何度も買ってきたり・・・



慣れた道具の使い方がわからなくなったり、  
今までできていたことができなくなったり・・・



身だしなみをうまく整えられなくなったり、  
整理整頓をあまりしなくなったり・・・



日にちや時間がわからなくなったり、  
住み慣れた町で家に帰れなくなったり・・・



## あれちょっと変だな？ は大事な**認知症**のサインです。

認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞の働きが低下する事により、記憶・判断力などの障害がおこり、毎日の生活が困難となった状態をいいます。

- ◆認知症は単なる「物忘れ」ではなく「病気」です。
- ◆早めに気づいて適切な治療やケアを行えば病状の進行を遅らせることが可能な場合があります。

## 思いあたる**こと**があれば**早め**に相談しましょう！

### ① 早めに受診しましょう。

#### ◆認知症疾患医療センター

県立つくしが丘病院	(青森市)	TEL 017(788)2988
弘前愛成会病院	(弘前市)	TEL 0172(35)6464
つがる総合病院	(五所川原市)	TEL 0173(35)3111

#### ◆その他の病院の精神科、神経内科などでも受診できます。

### ② 受診に抵抗があるときは、気軽にご相談してみてください。

#### ◆鶴田町役場 健康保険課 国保介護班・健康長寿班

TEL 22-2111 内線143・131

#### ◆鶴田町地域包括支援センター(社会福祉協議会内(町委託))

TEL 22-3918

★町では、認知症を正しく理解し、偏見を持たず、温かく見守り、手助けをしていただけるよう「認知症サポーター養成講座」を職場や地域で行っていますので、機会がありましたらぜひご参加ください。

・・・気になりはじめたら、チェックしてみましょう・・・

# 脳の健康チェックリスト

自分でチェックしてみましょう！



No.	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、物を捜すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや見だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	ささいなことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の閉め忘れや、ガス台の火の消し忘れが多くなった	

◆No.1～8の項目に1つでも○がついた場合は、健康保険課又は地域包括支援センターにご相談ください。

◆No.9～10の項目に1つでも○がついた場合は、受診しましょう。

家族がチェックしてみてください！



No.	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	ささいなことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容を、よく理解できなくなった	
7	庭いじりや犬の散歩など、いつもしていたことをしなくなった	
8	老人クラブや友人などとの、交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の閉め忘れや、ガス台の火の消し忘れが目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など、大事な物が盗まれたと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を、「居た」とか「見える」ということがある	

◆No.1～10の項目に1つでも○がついた場合は、健康保険課又は地域包括支援センターにご相談ください。

◆No.11～17の項目に1つでも○がついた場合は、受診しましょう。

◆No.16～17については、早めの受診をお勧めします。