

40代・50代の ものの忘れ が気になるあなたへ

片付けられない。



予定や約束を
忘れる。



やり慣れた仕事
に時間がかかる。



もしかしたら……

若年性認知症やうつ病などの病気のせいかもしれません。

まずはお近くの地域包括支援センターに早めに相談しましょう。

足立区 包括

SEARCH

■問い合わせ先 足立区地域包括ケア推進課

電話 03(3880)5953

Eメール care-s@city.adachi.tokyo.jp



あれ、おかしいな？と思ったら、 まずこの認知症チェックリストを試してみてください。

認知症 チェック リスト

次のチェックリストで、あてはまるものにチェックを入れてください。

- (1) 同じことを短い時間のうちに何度も言ったり聞いたりするようになった。
- (2) 話す時、物の名前が出にくく、「あれ」「これ」などと言うようになった。
- (3) 以前はあった関心や興味が失われ、日課をしなくなった。
- (4) 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった。
- (5) 時間や場所の感覚が不確かになり、約束事を間違えるようになった。
- (6) 計算の間違いが多くなった。
- (7) 慣れている所で、道に迷ったことがある。
- (8) 蛇口やガス栓の締め忘れが目立つようになった。
- (9) 薬の管理が出来ない。
- (10) 片麻痺あるいは失語症がある。(脳卒中になったことがある)
- (11) 最近、よくむせる。しゃべりにくく、飲み込みにくいことがある。
- (12) 以前から高血圧、あるいは糖尿病がある。
- (13) 歩幅が狭くなり、歩きにくくなった。
- (14) おしっこがすぐに出ずに回数が多くなった。あるいは尿漏れがある。

No.(1)～(9)のチェック数

- 0～2個の方：認知症の可能性は低いと思います。
- 3個以上の方：認知症の疑いがあります。

No.(1)～(9)で3個以上チェックし、No.(10)～(14)のチェック数

- 0～1個の方：特に脳細胞性認知症の疑いがあります。
 - 2個以上の方：特に脳血管性認知症の疑いがあります。
 - No.(13)・(14)のみチェックした方：特に水頭症性認知症の疑いがあります。
- 脳細胞性認知症・脳血管性認知症・水頭症性認知症は必ずしも単独した病気ではなく、合併することもあります。

監修：康生会 武田病院 神経脳血管センター所長 秋口 一郎 先生
参考文献：東京福祉局 高齢者の生活実態及び健康に関する調査、専門調査報告書、1995

結果

一人でも悩まず、相談しましょう！

若年性認知症 ご本人の声



丹野 智文さん

1974年生まれ。39歳の時にアルツハイマー型認知症と診断される。認知症当事者の相談窓口「おれんじドア」の代表であり、日本認知症ワーキンググループのメンバー。主な著書「丹野智文 笑顔で生きる」(2017年)

診断後は不安や恐怖から、夜、泣いてばかりいました。ベッドに入ると自然と涙が流れてくるのです。それが元気の当事者やサポートしてくれる人達との出会いにより、少しずつ、不安が解消されてきたのです。

私は、私よりも先に、不安を乗り越えた元気で明るい認知症当事者との出会いにより、10年たっても元気でいられることを知りました。私が選んだのは、認知症を悔やむのではなく認知症と共に生きるという道です。

(第32回国際アルツハイマー病協会国際会議スピーチより抜粋)