

## 家庭でできる・家族ができる チェックリスト

日常生活でこのような出来事がいくつかみられるときには、一度かかりつけ医や、神経内科・精神科などの専門医療機関に相談することをおすすめします。受診の際は、思い当たる項目(□)にチェックを入れて持参してください。

### もの忘れがひどい

- 同じことを何回も言う、聞いてくる
- しまい忘れや置き忘れが多く、いつも探し物をしている
- 言われたことを聞いていないと言い張る



### 時間や場所がわからない

- 約束、予定の時間を間違える
- 慣れた場所で迷子になる、迷う



### 意欲がない

- 外出や他人とのつき合いを嫌がる
- 1日中テレビばかりみている
- 今まで楽しみにしていた趣味に関心を示さない、しなくなった
- 口数が少なく、ぼーっとしていることが多い



### 怒りっぽい、人柄が変わった

- 些細なことですぐに怒り出すようになった
- 自分の失敗を他人の責任にする
- 他人を疑うことが多くなってきた



### 日常生活であれっと感じることが多くなった

- 同じ物を何回も買って来る
- 料理の味が濃くなってきた
- 新しく購入したレンジなどの使い方を覚えられない
- 季節に合った衣服の選択に戸惑う、手助けを求める
- 持ち物や約束ごとを何回も確認する



医療機関名

 nihon  
medi+physics

提供：日本メジフィジックス株式会社  
URL <http://www.nmp.co.jp/>