



早期発見で元気に過ごそう

おうちで簡単シリーズ27

もしかして認知症？ 気づき編

もの忘れと認知症の違い

もの忘れ ⇒ 行った行為の一部を忘れること

例えば、「夕食の一品だけが思い出せない。」「通帳をしまったが、しまった場所を思い出せない。」「待ち合わせをしたが、待ち合わせの時間を思い出せない。」が、ヒントなどがあれば思い出すことができます。

認知症 ⇒ 行った行為自体を忘れてしまうこと

例えば、「夕食を食べたこと自体を忘れてしまう。」「通帳をしまったこと自体を忘れてしまう。」「待ち合わせをしたこと自体を忘れてしまう。」など、ヒントがあっても思い出すことができません。

認知症に早く気づこう

「いつもと違う忘れ方…?」「もしかして認知症…?」と感じたら、そのままにせず、できるだけ早めに医療機関を受診しましょう。不安な気持ちは相談できます。

早期発見メリット ⇒ 改善が期待できる認知症もある

進行のスピードを遅らせることができる

私、ゴミを出したかしら？
「出し方が違う！」
と言われたけれど？

もの忘れが増えたかしら？
「もの忘れ相談」
健康長寿課 介護予防係
046 (822) 8135

不安なことがたくさんある。
横須賀市の窓口に相談してみよう。
地域福祉課 家族支援係
046 (822) 8291

みんなと話していて覚えていない事が多いわ？

妻は分からないことが増えていて心配している。

