

最近、このような変化は ありませんか？

- 人の名前が出てこなくなった
- 同じことを何回も話したり、聞いたりする
- 薬の飲み忘れが増え、薬の数が合わない
- 医療機関の予約日を間違えて受診する
- 約束を忘れる
- 計算ができず、お金を正しく払えない
- ものを置いた場所や、しまった場所がわからなくなり、探し物をすることが増えた



もの忘れにより日常生活に支障が
出たりしていませんか？
気になったら、まずは、
かかりつけの先生にご相談を！



高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか！」
サイトでは、高齢者の誰もが経験するもの忘れ
について、正しい対処法や日常生活での注意点
などをわかりやすく動画で解説しています。
ぜひ、ご覧いただき、もの忘れへの対応にお役立
てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか!

検索



第一三共株式会社

本資料の複製、転用、再利用、再掲載等の二次利用はご遠慮願います。 D201906-003-01

高齢者生活サポート ずーっとすこやか!

もの忘れに対応するために



本冊子の詳しい内容を
動画でご覧いただけます。
ぜひ、ご覧いただき、もの忘れへの対応に
お役立てください。



監修

東京都健康長寿医療センター センター長

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社

高齢になると多くの方が「もの忘れ」を経験します

人の名前がなかなか出てこなかったり、昨日の食事内容が思い出せなかったり…。

年齢を重ねると、もの忘れが増えてきます。

加齢に伴うもの忘れは誰もが経験することですが、もの忘れが進むと、認知症につながることもあります。

“ずーっとすこやか!”に自分らしく過ごすためには

生き生きとした日常生活を送り、

認知機能低下に早期に気づくことが大切です。

もの忘れが気になったら、

かかりつけの先生に相談しましょう!

もの忘れが気になったら、まずはかかりつけの先生に相談しましょう!

ちょっとしたもの忘れは誰にでもあるものです。しかし、もの忘れが頻繁に起こったり、日常生活に支障が出たりする場合は、軽度認知障害(MCI)や認知症の可能性もあるため、専門的な鑑別診断が必要になります。MCIや認知症の場合、早期に発見し治療を始めることが非常に重要です。もの忘れが気になったら、まずは、かかりつけの先生に相談しましょう。



生き生きとした日常生活を心がけましょう!

1 好きなことを続ける



2 家庭内や社会で役割をもつ



3 適度な運動



4 バランスの良い食事



5 生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の治療



ご家族へのワンポイントアドバイス



「最近、父のもの忘れが多くなって心配で…」



同じことを何回も言われたり聞かれたりすると、つい「さっきも聞いたよ」と答えてしまいがちです。でも、ご本人がもの忘れに気づくと、恥ずかしくなったり、不安になったりします。また、もの忘れを強く指摘されると反発したり、失敗を隠したりすることもあります。ご家族はご本人の言動を否定したり叱責したりせず、共感して穏やかに受け入れるようにしましょう。