

## 加齢による“もの忘れ”と アルツハイマー型認知症による“もの忘れ” どこが違う？



加齢にともない、もの忘れが目立ってくるというのは多くの高齢者が感じることです。では、加齢によるもの忘れと、アルツハイマー型認知症によるもの忘れとは、どこが違うのでしょうか。

加齢によるもの忘れは「お昼ごはんは何を食べたか思い出せない」など、出来事の一部を忘れます。しかしアルツハイマー型認知症によるもの忘れの場合「お昼ごはんを食べたこと自体」、つまりその出来事全体が記憶から抜け落ち、忘れてしまいます。

気になる症状がありましたら、かかりつけ医や最寄りの相談窓口（かかりつけ薬局、地域包括支援センター等）に相談しましょう。

### 加齢による “もの忘れ”と出来事の流れ

記憶の流れ

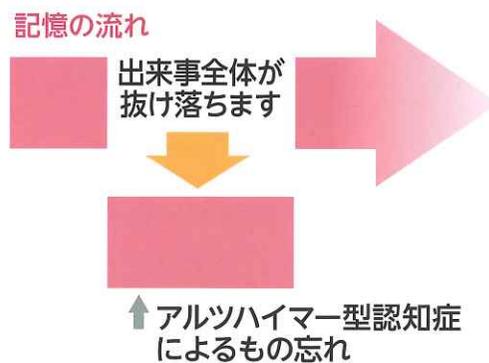


#### 加齢による“もの忘れ”

体験の一部分を忘れる  
ヒントを与えられると思い出せる

### アルツハイマー型認知症による “もの忘れ”と出来事の流れ

記憶の流れ



#### アルツハイマー型認知症による “もの忘れ”

体験全体を忘れる  
ヒントを与られても思い出せない

# もの忘れかな??と 思ったら...

確認してみませんか? もの忘れ“めやす”リスト



ちひまる3ちゃん  
© さくらプロダクション/日本アニメーション

監修

認知症介護研究・研修東京センター センター長  
本間 昭

この“めやす”リストを使用してみてください。ただし、この結果だけで診断はできません。あくまで“めやす”にすぎません。

## もの忘れ“めやす”リスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。  
合計点が24点以下だった場合、まずはかかりつけ医に相談してみるか、  
最寄りの相談窓口(かかりつけ薬局、地域包括支援センター等)に問い  
合わせてみることをおすすめします。



	変わらない ▼	多少 悪くなった ▼	とても 悪くなった ▼
① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所がないとき、 見つけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの 電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金を払える	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけでは ないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容がわかる	2	1	0

	変わらない ▼	多少 悪くなった ▼	とても 悪くなった ▼
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようと しても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを 忘れることがある	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語が でてこないことがある	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちはどこに住んでいる、 仕事などがわかる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本間昭・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修  
(フランスの精神科医リッチーらによる論文=1996年=をもとに作成)

合計 点