



ねこのて だより



発行
高齢者福祉ボランティア
「ねこのて」
登録：宗像市ボランティア
センター

2026年10月号

「もの忘れ」が増えたからと言って、すぐに「認知症」というわけではありません、
年齢と共に「もの忘れ」が増えるのは自然なことです。
では、「認知症」と「もの忘れ」の違いを知っていますか？



加齢による「もの忘れ」

- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントをもらうと思いつける
- 時間、場所等は、わかる
- 日常生活に大きな支障がない
- 「忘れてしまった」と自分で気づいている



認知症による「もの忘れ」

- 体験したことを全体的に忘れる
- 新しい出来事を覚えることが難しくなる
- 時間、場所等がわからなくなる
- 日常生活に支障がでてくる
- 自分が忘れてることに気づきにくい

「認知症」によるもの忘れでは、その出来事があったこと自体を忘れてしまう事があります
例えば…

- 友達と約束したこと自体をわすれてしまう
- 食事をしたこと自体をわすれ、食べたばかりなのに「食事はまだ？」と尋ねる
- 何度も行った事がある場所なのに、帰り道がわからなくなる
- 使い慣れた機械の使い方がわからなくなる
- 今日の日付や、今いる場所、人の名前などがわからなくなる



もの忘れが増えたからと言って
すぐに「認知症」というわけ
ではありません、
気になる事が続く時は
一人で悩まず、かかりつけ医な
どに相談してみましょう