

ささいな自分の変化
に気づくために

私の気づきシート

以前と比べて今の自分はどうか？

～今の自分に「あてはまるもの」に 点をつけてみましょう～

なんとなく
体の調子が
悪い感じがする

家にいる時間が
多くなった

不安になったり
寂しく感じたり
することが多くなった

家族・友人との
会話を楽しめない



新しいことに
とりくむことが
おっくうになった

電気やガスを
消し忘れる
ことがある

買い忘れや
同じ物を何個も
買ったりする

人から同じことを
何度も言う・聞く
と言われる



しまった所・置いた所
を忘れて探し物が
ふえた

約束した
日時を忘れる
ことがある

料理や掃除が
スムーズに
できなくなった

慣れた道を
まちがえる
ことがある



誕生日など
日にちを
決めて

～自分の変化に早く気づくため、年に1回はチェックしてみましょう～

🌸1つでもレ点がついたら、その他何かご心配や気になる事があれば
オレンジサロンや高齢者相談支援センターへご相談ください

高齢者相談支援センター ☎42-7434