

# 認知症をチェックリスト



◇◇◇質問ごとに当てはまる場所にチェックを入れてください◇◇◇

ほとんどない (0点)    時々ある (1点)    頻繁にある (2点)

	ほとんどない (0点)	時々ある (1点)	頻繁にある (2点)
1 同じ話を無意識に繰り返す	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 知っている人の名前が思い出せない	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 物のしまい場所を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 漢字を忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 今しようとしていることを忘れる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 身だしなみに無関心である	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 外出をおっくうがる	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>合計(    )点</b>			

公益財団法人 認知症予防財団ウェブサイト「大友式認知症予測テスト」より引用



合計が14点以上になったら、まずは早めにかかりつけ医や高齢者サポートセンターなどに相談しましょう。

9～13点の場合は“要注意！” 認知症の予防策を生活に取り入れてみませんか？  
13点以下の方は、定期的なチェックをお勧めします。

