

# 認知症チェックリスト



認知症のごく初期症状を、ご本人、ご家族などが簡単にチェックできるものです。

下記のような症状がないか、3つの中から該当する項目をチェックしてください。最後に数字を合計してください。

		ほとんど ない (0点)	時々 ある (1点)	頻繁に ある (2点)
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"/>
		合計( )点		

(大友式認知症予測テスト -認知症予防財団Webサイトより抜粋-)

[点数の目安]

0 ～ 8点<正 常> もの忘れは老化現象の範囲内です。

8点に近い場合は、気分が違う時に再チェックしてみましょう。

9 ～13点<要注意> 家族にチェックしてもらったり、間隔をおいて再チェックしてみましょう。

また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

**14点以上<要診断> 認知症の初期症状が出ている可能性があります。**

(この認知症チェック項目はあくまで目安であり、医学診断に代わるものではありません)

気になることがあれば、かかりつけ医や

お住まいの地区の高齢者サポートセンターにご相談ください!