

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	□	□	□
2	知っている人の名前が思い出せない	□	□	□
3	物のしまい場所を忘れる	□	□	□
4	漢字を忘れる	□	□	□
5	今しようとしていることを忘れる	□	□	□
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	□	□	□
7	理由もないのに気がふさぐ	□	□	□
8	身だしなみに無関心である	□	□	□
9	外出をおっくうがる	□	□	□
10	物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	□	□	□

「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

合計（　　）点

【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、生活習慣などを見直してみましょう。

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。

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！

市川市　地域包括支援課