

「もの忘れ」が気になる方へ



「ひょっとしたら認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト		まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
①	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われるですか	1点	2点	3点	4点
④	今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
		問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
⑥	貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦	一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点
チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒		合計点			点

※ 20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

裏面の医療機関や相談機関にご相談ください。

※ このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※ 身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。