



# 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

最もあてはまるところに○をつけてください。

|   | まったく<br>ない  | ときどき<br>ある  | 頻繁に<br>ある   | いつも<br>そうだ |
|---|-------------|-------------|-------------|------------|
| チェック<br>① 財布や鍵など、物を置いた場所が<br>わからなくなることがありますか    | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>② 5分前に聞いた話を思い出せないことが<br>ありますか           | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」<br>などのもの忘れがあるとされますか | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>④ 今日が何月何日かわからないときが<br>ありますか             | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>⑤ 言おうとしている言葉が、<br>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<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>できない | できない       |
| チェック<br>⑥ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の<br>支払いは一人でできますか     | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>⑦ 一人で買い物に行けますか                          | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>⑧ バスや電車、自家用車などを使って<br>一人で外出できますか        | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除が<br>できますか            | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |
| チェック<br>⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることが<br>できますか           | 1点          | 2点          | 3点          | 4点         |

チェックしたら、①から⑩までの合計を計算▶ 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。

かかりつけ医などの医療機関や地域ケアプラザ、区役所高齢・障害支援課に相談してみましょう。

※このチェック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。

## 認知症に早く気づくことのメリット

- 早い段階で薬を飲むことで、進行をゆるやかにできることがある。
- 本人や家族の状況に合わせて生活を見直すことができる。

など

### こちらも 確認!

3つ全てにチェックを入れられるようにしましょう

- 年1回健康診断を受けている。
- かかりつけ医療機関（医師、歯科医、薬局）がある。
- 外に出る活動（趣味・ボランティア活動など）をしている。