

「自分で出来る認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

「ひょっとして認知症かな?」と気になり始めたら自分でチェック。
 ※ご家族や身近な方がチェックすることも出来ます。



自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

| チェック① | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
|---------------------------------------|--------|--------|-------|--------|
| 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 |
| 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 |
| 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されますか | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
| 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 |
| 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 |

チェック⑥

貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか



| 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 |
|---------|---------|---------|------|
| 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェック⑦

一人で買い物に行けますか



| 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 |
|---------|---------|---------|------|
| 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェック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



| 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 |
|---------|---------|---------|------|
| 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェック⑨

自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか



| 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 |
|---------|---------|---------|------|
| 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェック⑩

電話番号を調べて、電話をかけることができますか



| 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 |
|---------|---------|---------|------|
| 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |

チェックしたら、①から⑩の合計を計算▶ 合計点 点

20点以上の場合、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。