

# まだ自分は大丈夫と思っていませんか？

## 自分でできる認知症の気づきチェックリストをやってみましょう

高齢者の 5 人に 1 人が認知症になるともいわれています。

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。

### ✿ 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

1	財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		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されますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
		1 点	2 点	3 点	4 点
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
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
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
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
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

出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和3年11月発行）

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。

お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。（相談先は裏面へ）

# ご家族や身近な方はどうでしょう？

認知症状は、本人より周りが先に気づくことが多いです

- ☐ 同じことを何度も繰り返して話したり、聞いたりする
  - ☐ しまい忘れが多く、いつも探し物をしている
  - ☐ 曜日や日付が分からず何度も確認する
  - ☐ 料理の味が変わったり、準備に時間がかかるようになった
  - ☐ 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある
  - ☐ リモコンや洗濯機などの電化製品の操作がうまくできない
  - ☐ 失敗を指摘されると隠そうとしたり、些細なことで怒るようになった
  - ☐ 財布や通帳などをなくして、盗まれたと人を疑う
  - ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ＜ 平成 25 年 11 月 京都市作成 ＞



いくつか思い当たる  
場合はまず相談！

## 認知症に関する相談先

### \* 地域包括支援センター

ホームページはこちら

袋井市 地域包括支援センター



- ・ 袋井北部地域 TEL 48-5335
- ・ 袋井中部地域 TEL 43-0326
- ・ 袋井南部地域 TEL 42-7939
- ・ 袋井浅羽地域 TEL 23-0780

\* はーとふるプラザ袋井（総合健康センター）総合相談窓口 TEL 84-7836

「地域包括支援センター」と「はーとふるプラザ袋井」に認知症地域支援推進員がおり、認知症に関する相談や認知症の方や家族が暮らしやすい地域づくりなどを推進しています。お気軽にご相談ください。