

# 「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！



|                                                                                                                                         |               |               |               |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>チェック ①</b><br>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<br>    | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| <b>チェック ②</b><br>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<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| <b>チェック ③</b><br>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<br> | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| <b>チェック ④</b><br>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<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| <b>チェック ⑤</b><br>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<br>     | まったくない<br>1点  | ときどきある<br>2点  | 頻繁にある<br>3点   | いつもそうだ<br>4点 |
| <b>チェック ⑥</b><br>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<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| <b>チェック ⑦</b><br>一人で買い物に行けますか<br>                    | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| <b>チェック ⑧</b><br>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<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| <b>チェック ⑨</b><br>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか<br>          | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |
| <b>チェック ⑩</b><br>電話番号を調べて、電話をかけることができますか<br>         | 問題なくできる<br>1点 | だいたいできる<br>2点 | あまりできない<br>3点 | できない<br>4点   |

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課認知症支援係作成「知って安心認知症」（平成 26 年 5 月発行）

※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。

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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。