



認知症チェックリスト

このチェックリストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

| 《採点法》ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点 | | |
|---------------------------------|---------------------------|----|
| 質問項目 | | 点数 |
| 1 | 同じ話を無意識に繰り返す | 点 |
| 2 | 知っている人の名前が思い出せない | 点 |
| 3 | 物のしまい場所を忘れる | 点 |
| 4 | 漢字を忘れる | 点 |
| 5 | 今しようとしていることを忘れる | 点 |
| 6 | 器具の使用説明書を読むのを面倒がる | 点 |
| 7 | 理由もないのに気がふさぐ | 点 |
| 8 | 身だしなみに無関心である | 点 |
| 9 | 外出をおっくうがる | 点 |
| 10 | 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |
| | 合計 | 点 |

●点数の目安

0～8点<正常>

もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスにより点数に影響がでる場合もありますので、点数が8点に近い場合は、気分の違う時に再チェックをしてみてください。

9～13点<要注意>

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしたりしてみましょう。また、認知症予防策を生活に取り入れてみましょう。

14～20点<要診断>

認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来への受診をおすすめします。

※大友式認知症予測テスト
認知症予防財団HP、認知症疾患医療センターHP(医療法人小倉蒲生病院)より抜粋引用。

