

～認知症は誰でもなり得る可能性があります～ 簡易チェック表で確認してみましょう！

このチェック表は認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態をご自分やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

該当する項目に○をつけてください。

質 問 項 目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0 点	1 点	2 点
知っている人の名前が思い出せない	0 点	1 点	2 点
物のしまい場所を忘れる	0 点	1 点	2 点
漢字を忘れる	0 点	1 点	2 点
今しようとしていることを忘れる	0 点	1 点	2 点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0 点	1 点	2 点
理由もないのに気がふさぐ	0 点	1 点	2 点
身だしなみに無関心である	0 点	1 点	2 点
外出をおっくうがる	0 点	1 点	2 点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0 点	1 点	2 点
合 計：			点

評 価 0～8点 ➡ **正常** 9～13点 ➡ **要注意** 14～20点 ➡ **専門医等に受診を**

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る場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックをしてみましょう。
9～13点 要注意	ご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てみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
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、かかりつけ医や地域包括支援センター（裏面参照）にご相談ください。

大友式認知症予測テスト～公益財団法人認知症予防財団ホームページより～

早 期 発 見 に よ る 3 つ の メ リ ッ ト

認知症の早期発見・診断・治療は、他の病気と同じようにとても重要です。

① 準備ができる

早期に診断を受け、症状が軽いうちに本人や家族が病気と向き合い話し合うことで、介護サービスの利用や治療を受ける場合の希望の確認など、将来の生活に備えることができます。

② 治療ができる

認知症の中には、早めに治療すれば改善が可能な病気もあります。早めに受診をして、原因となっている病気の診断を受けることが大切です。

③ 進行を遅らせることができる

原因となる病気によって、治療方法が異なります。適切な抗認知症薬などの薬物治療を受けることによって、進行を遅らせることができる場合があります。

生活習慣の改善に取り組んだり、正しいケアを行うことにより、認知症の進行を遅らせることができます。

早めに
相談・受診
しましょう

チェックで心配になった方は

まずはかかりつけ医に相談しましょう。必要に応じ適切な病院を紹介してもらえます。

また、地域包括支援センター（裏面）や区役所健康福祉課の窓口などでも相談できます。（ご家族だけでの相談もできます。）

