

# 5

## 「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!



「ひょっとして認知症かな？」  
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。  
 ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

### 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

※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⑥	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
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 	1点	2点	3点	4点
一人で買い物に行けますか 	1点	2点	3点	4点
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 	1点	2点	3点	4点
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか 	1点	2点	3点	4点
電話番号を調べて、電話をかけることができますか 	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。  
 9ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。