

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

- (1) ご家族や身近な方がチェックすることもできます。
- (2) 最もあてはまるところに○を付けてください。
- (3) 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。
- (4) 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。

<p><u>チェック①</u></p> <p>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</p>	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁に ある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p><u>チェック②</u></p> <p>5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか</p>	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁に ある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p><u>チェック③</u></p> <p>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言われますか</p>	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁に ある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p><u>チェック④</u></p> <p>今日が何月何日かわからないときがありますか</p>	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁に ある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>
<p><u>チェック⑤</u></p> <p>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</p>	<p>まったく ない</p> <p>1点</p>	<p>ときどき ある</p> <p>2点</p>	<p>頻繁に ある</p> <p>3点</p>	<p>いつも そうだ</p> <p>4点</p>

<u>チェック⑥</u> 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 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	でき ない 4点
<u>チェック⑦</u> 一人で買い物に行けますか	問題なく できる 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	でき ない 4点
<u>チェック⑧</u> 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 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	でき ない 4点
<u>チェック⑨</u> 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 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	でき ない 4点
<u>チェック⑩</u> 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 1点	だいたい できる 2点	あまり できない 3点	でき ない 4点

※ このチェックリストの結果はあくまでも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。

出典：「知って安心認知症」
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
平成 26 年 5 月、P5-6