

認知症関係

○もしかして認知症？と思ったら

『あれ？何だったかな？』

最近、物忘れが増えていませんか？
認知症は、早い段階で気が付いて
対策することが大切です。

まずは、自分でチェックしてみましょう！

認知症に関することは
大東市地域包括支援
センターにご相談
ください！



認知症チェックリスト

《採点方法》ほとんどない＝0点、時々ある＝1点、頻繁にある＝2点

- ① 同じ話を無意識に繰り返す (点)
- ② 知ってる人の名前を思い出せない (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ことが面倒くさい (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になっている (点)
- ⑨ 外出がおっくうになっている (点)
- ⑩ 物が見当たらないことを他人のせいにする (点)

合計 _____ 点

《結果》

0～8点 (正常)

物忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスで点数に影響が出る場合もあるので、時々チェックしてください。



9～13点 (要注意)

認知症予防に役立つことを生活に取り入れてみましょう。ウォーキング等の有酸素運動や人と関わる機会を増やしましょう。規則正しい生活、バランスの良い食事なども効果的です。



14～20点 (要診察)

初期の症状が出ている可能性があります。一度、主治医や地域包括支援センターに相談してみましょう。認知症専門外来の受診をおすすめします。



認知症チェックリストの中で思い当たることや気になること、もしかしたら認知症？とご心配があれば、ご家族・お知り合い・ご自身・どなたのことでも大東市地域包括支援センターにご相談ください。