

認知症

1 2 3

知って

予防して

みんなが
支える

自分でできる認知症の気づきチェックリスト！



ほとんどない⇒0点 時々ある⇒1点 頻繁にある⇒2点

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～)

| 質 問 | 点 数 |
|---------------------------------|-----|
| 1. 同じ話を無意識のうちに繰り返す | |
| 2. 知っている人の名前が思い出せない | |
| 3. 物のしまい場所を忘れる | |
| 4. 漢字を忘れる | |
| 5. 今しようとしていることを忘れる | |
| 6. 器具の使用説明書を読むのが面倒 | |
| 7. 理由もないのに気がふさぐ | |
| 8. 身だしなみに無関心である | |
| 9. 外出がおっくうだ | |
| 10. 物（財布など）が見当たらないのを 人のせいにする | |
| 合 計 | 点 |

合計点数が…

・0～8点 【正常】

物忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。
8点近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。

・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
をしましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

・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、医療機関を受診してください。