

2 「もの忘れ」のチェックをしてみましょう

<認知症の早期発見のめやす>

◇このチェックリストは、あくまでもおよその目安で、医学的な診断に変わるものではありません。
認知症の診断は、医療機関への受診が必要です。

★ わたしも認知症？（大友式 認知症予測テスト）

	チェック項目	ほとんどない 0点	時々ある 1点	頻繁にある 2点
1	同じことをいつも聞く（または言う）と言われますか？	0	1	2
2	知っている人の名前が思い出せない	0	1	2
3	探しものが多い	0	1	2
4	漢字を忘れる	0	1	2
5	今しようとしていることを忘れる	0	1	2
6	器具の使用説明書を読むのが面倒	0	1	2
7	理由もないのに気がふさぐ	0	1	2
8	以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	0	1	2
9	外出がおっくうだ	0	1	2
10	物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある。	0	1	2

※チェックしたら、1～10の合計点を計算しましょう。

合計点 点

<判定結果>

0 ～ 8点

現在のところ心配ありません。健康管理に留意し、積極的な社会活動をしましょう。

9 ～ 13点

注意が必要です。かかりつけ医、地域包括支援センターに相談しましょう。

14～20点

病院受診が必要です。かかりつけ医、認知症専門医療機関に相談しましょう。

★ これって認知症？（出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会）

1～20までの項目で該当するものにチェックをしましょう。

● もの忘れがひどい

- 1 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2 同じことを何度も言う・問う・する
- 3 しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

● 判断・理解力が衰える

- 5 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6 新しいことが覚えられない
- 7 話のつじつまが合わない
- 8 テレビ番組の内容が理解できなくなった

● 時間・場所がわからない

- 9 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10 慣れた道でも迷うことがある

● 人柄が変わる

- 11 ささいなことで怒りっぽくなった
- 12 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13 自分の失敗を人のせいにする
- 14 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

● 不安感が強い

- 15 ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17 「頭が変になった」と本人が訴える

● 意欲がなくなる

- 18 下着を替えず、身だしなみをかまわなくなった
- 19 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20 ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり、いやがる

※チェックした数を確認しましょう。

チェックの数

個

<判定結果>

1個 以下 そんなに心配することはないと思いますが、念のため、かかりつけ医や地域包括支援センターに相談しましょう。

2～3個 健康状態や生活についてのチェックが必要だと思いますので、かかりつけ医や地域包括支援センターの「もの忘れ相談」に相談しましょう。

4個 以上 かかりつけ医、または認知症専門医療機関に相談しましょう。（介護や福祉制度については地域包括支援センターにご相談ください。）

★ その他の「もの忘れチェック」の方法

- 「もの忘れ相談日」で相談しましょう。（毎週水曜日 予約が必要です。）

問合せ 光市地域包括支援センター TEL 74-3002

- 「認知症簡易チェックサイト」でチェックしてみましょう。

- ・ 光市のホームページからアクセスできます。

- ・ パソコン URL HP <http://fishbowlindex.net/hikari/>

- ・ QRコード

