

認知症の気づき「自分でできるチェックリスト」

コロナの流行で家族や友達と会えない日が多くなって、もの忘れが心配だな…。
 そんな時は「自分でできるチェックリスト」で認知症のチェックをしてみましょう。
 ご家族の方が、本人に代わり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  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 まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑥  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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック②  5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑦  一人で買い物に行けますか 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 1点 2点 3点 4点
チェック③  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 まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑧  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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック④  今日が何月何日かわからないときがありますか まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑨  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 だいたいできる あまりできない できない 1点 2点 3点 4点
チェック⑤  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 まったくない ときどきある 頻繁にある いつもそうだ 1点 2点 3点 4点	チェック⑩  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 だいたいできる あまりできない できない 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

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。
 認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

相談



相談する時は、事前に「いつごろから」「困っている症状」など、まとめておくとスムーズです

【認知症の相談先はこちら】

笠松町地域包括支援センター
 〒501-6063 羽島郡笠松町長池408-1
 (福祉健康センター内) Tel058-388-7133



岐南町地域包括支援センター
 〒501-6197 羽島郡岐南町八剣7-107
 Tel058-247-1312



「木曾川トンボねっと」では、認知症でみられる症状などを動画で配信しています。
 チェックリストを行う際、一緒に観てください。



認知症は「あれ？」と思う早期からの支援が肝心です。1人で悩まず相談しましょう。