

認知症チェックリスト

認知症は早期発見が何より重要です。気になったら、まずはチェックをしましょう。

大友式認知症予測テスト/認知症予防財団HPより抜粋

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

0～8点	正 常	もの忘れも老化現象の範囲内。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。日頃の予防も大切です。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、日を置いて再チェックしてみましょう。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かもしれません。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら主治医や支援機関に相談してみましょう。⇒相談先p.8 受診先p.9

上記の結果は、あくまで目安です。気になることがあれば相談・受診をおすすめします。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症の記憶障害」のちがい

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない	経験したことの全体を忘れていく
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人や誰なのか分からない
しまい忘れたことを覚えている	しまい忘れたこと自体を忘れる
食べた物を思い出せない	食べたことを忘れていく
約束をすっぽかしたが覚えている	約束したことを忘れていく
物覚えが悪くなったと感じる	数分前の記憶が残らない(自覚がない)
曜日や日付を間違える	月や季節を間違える(状況が理解できない)