早期発見・早期受診・早期治療のために

やってみよう! 認知症・物忘れチェックリスト



このチェックリストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自身や家族が簡単に予測できるよう考案されたものです。

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
① 同じ話を無意識に繰り返すことがある	0点	1点	2点
② 知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
③ 物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
④ 漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
⑤ 今しようとしていることを忘れてしまうことがある	0点	1点	2点
⑥ 以前に比べ、器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
⑦ 理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
⑧ 以前に比べ、身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
⑨ 以前に比べ、外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
⑩ 物（財布）が見つからず、誰かがどこかにやったと思うことがある	0点	1点	2点
チェックしたら①～⑩の点数を合計⇒ 合計点			点

0～8点	問題なし	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。	8点に近かったら気分の違うときに再チェック！
9～13点	要注意	生活習慣の見直し、改善などに取り組んでみてはいかがでしょうか。	家族に再チェックしてもらったりしばらくしてから再チェック！
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**かかりつけ医や専門医に相談を!!**



(出典)公益財団法人 認知症予防財団HP 大友式認知症予測テスト