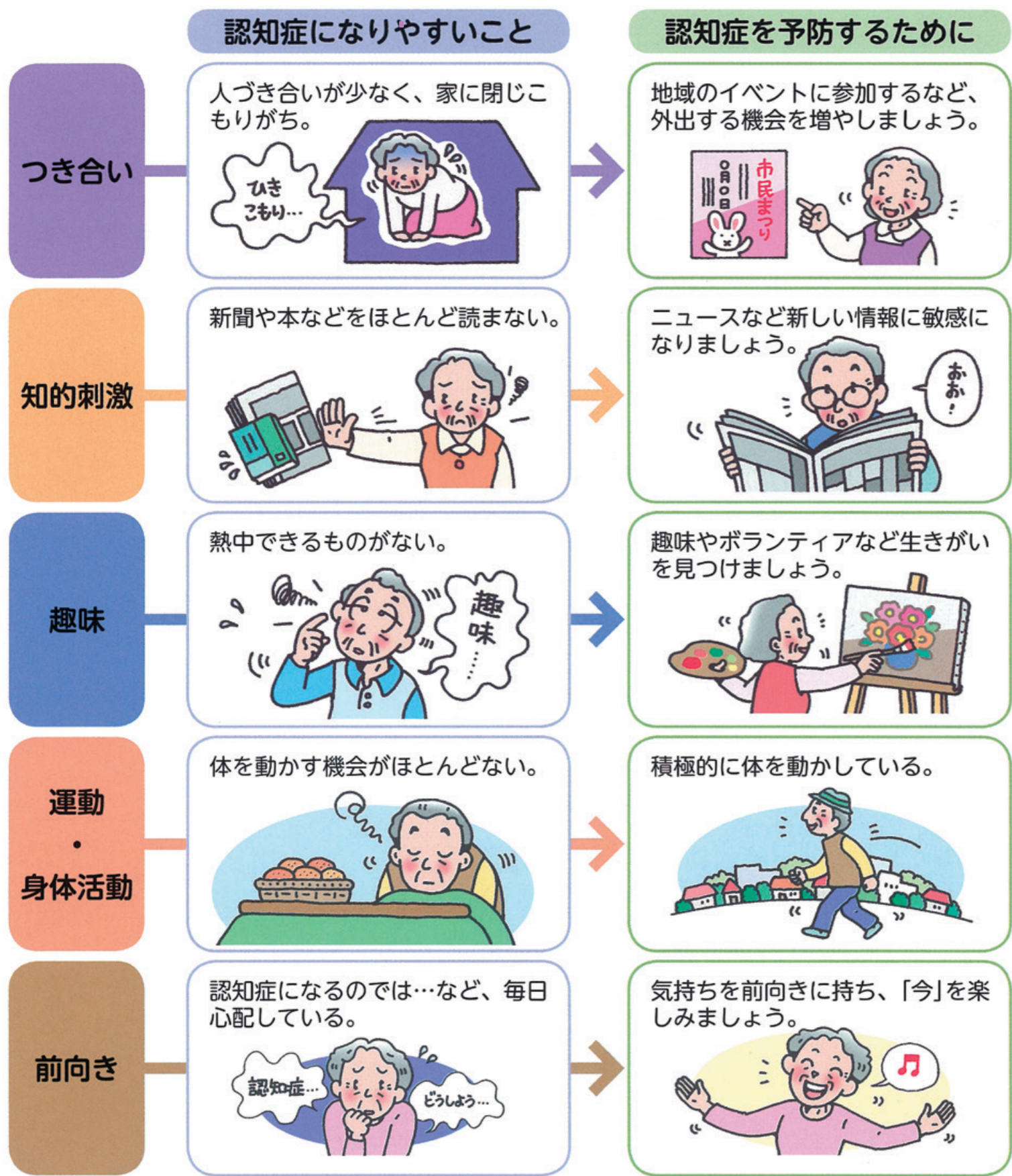


3 活動的な生活で認知症を予防しましょう

1 認知症チェックリスト



普通のもの忘れと認知症の違い

普通のもの忘れ

**老化による
大脳の機能の低下**

- もの忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が欠ける
- ヒントを出すと思い出せる
- 年次や日付、曜日を間違えることがある

**日常生活に
大きな支障は出ない**

認知症のもの忘れ

**脳細胞の減少など
大脳の病気**

- もの忘れを自覚できない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントを出しても思い出せない
- 年次や日付、季節がわからなくなる

日常生活に支障が出る

*あくまでも目安であり、当てはまらない人もいます。
©東京法規出版

おやつ?

**と思ったら、ひとりで
悩まずかかりつけの
医療機関や相談機関に
相談しましょう**

《高齢者の相談窓口》

湯河原町地域包括支援センター
(ニューライフ湯河原内)
☎0465-60-0222

2 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!



「ひょっとして認知症かな？」
 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。
 ※ご家族や身近な方が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。

	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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 1点 2点 3点 4点	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 1点 2点 3点 4点	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 1点 2点 3点 4点	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 1点 2点 3点 4点	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 1点 2点 3点 4点	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 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点	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
チェック⑦  一人で買い物に行けますか 問題なくできる 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点	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
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 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点	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
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 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点	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
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 1点 だいたいできる 2点 あまりできない 3点 できない 4点	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

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。
 認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
 ※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 点

20点以上の場合、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。
 かかりつけの医療機関や相談機関に相談してみましょう。