

あなたの家族は大丈夫？

認知症チェックリスト

- *どの程度の疑いがあるか目安をつけるためのリストです。疑わしい時は医師などに相談しましょう。
- *総合得点が24点以下の場合、認知症の疑いがあります。

【得点】変わらない 2点、多少悪くなった 1点、とても悪くなかった 0点

1	曜日や月が分かりますか
2	前と同じように道が分かりますか
3	住所・電話番号を覚えていますか
4	ものがいつもしまわれている場所を覚えていますか
5	ものがいつもの場所にない時、見つけることができますか
6	洗濯機やテレビのリモコンなど電気製品を使いこなせますか
7	自分で状況に合った着衣や着替えができますか
8	買い物でお金が払えますか
9	身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になってしまいますか
10	本の内容やテレビの筋が分かりますか
11	手紙を書いていますか
12	数日前の会話を自分から思い出すことができますか
13	数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか
14	会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか
15	会話の途中で適切な単語が出てこないことがありますか
16	よく知っている人の顔を憶えていますか
17	良く知っている人の名前を憶えていますか
18	その人たちがどこに住んでいるか、仕事などが分かりますか
19	最近のことを忘れっぽくなりましたか

総合得点 点

【出典】本間昭監修（フランスの精神医リッチャーによる
1996年論文を基に作成）

こんな症状はありませんか？

初期には

- ❖ものの名前がでにくい
- ❖ガスの消し忘れが多くなる
- ❖外出をおっくうがる
- 
- ❖趣味に関心がなくなる
- ❖怒りっぽくなる
- ❖だらしなくなる

進行すると

- ❖物を無くしやすくなる
- ❖最近のことを忘れる
- ❖同じものを買ってくる



さらに進行すると

- ❖出かけて家が分からなくなる
- ❖冷蔵庫に手つかずの品が貯まっている
- ❖「〇〇に行く」と言って徘徊する
- ❖他人を「泥棒」呼ばわりをする



と軽く考えないで！
認知症かも？

認知症は誰にでも～

65歳以上の4人に1人が認知症と認知症予備軍になる時代。

この長寿大国で尊厳を失わずに生きるには、認知症をよく知り、早めの発見、早めの治療と対応が必要です。

重症化する前にまずは、相談を！



見守りふくろうさん

このリーフレットは
千葉県消費生活の安定及び向上に向けた県民提案事業
「認知症でも安心して暮らせる地域を作るためのモデル事業」
(2014年度)として作成
協力：我孫子市商業観光課、高齢者支援課、市社会福祉協議会
企画：我孫子市消費者の会
問い合わせ：04-7183-1434 和田 三千代