

# 認知症 チェックリスト

・ほとんどない＝0点      時々ある＝1点      頻繁にある＝2点

- ① 同じ話を無意識に繰り返す (      点)
- ② 知っている人の名前を思い出せない (      点)
- ③ 物をしまった場所を忘れる (      点)
- ④ 漢字を忘れる (      点)
- ⑤ 今しようとしていることを忘れる (      点)
- ⑥ 器具の取り扱い説明書を読むことが面倒くさい (      点)
- ⑦ 理由もないのに気が滅入る (      点)
- ⑧ 身だしなみに関して無関心である (      点)
- ⑨ 外出が億劫だ (      点)
- ⑩ 物が見つからないことを他人のせいにする (      点)

**合計** \_\_\_\_\_ **点**

## 【結果】

**0点～8点**

### 【正常】

物忘れも老化現象の範囲内です。  
疲労やストレスで点数に影響が出る場合もあるので、時々チェックしましょう。

**9点～13点**

### 【要注意】

認知症予防に役立つことを生活に取り入れてみましょう。  
ウォーキングなどの有酸素運動、人との関り、規則正しい生活や食事が効果的です。

**14点～20点**

### 【要診察】

初期症状が出ている可能性があります。一度主治医や専門の医師などへの相談、受診をお勧めいたします。