

ひょっとして認知症かな?と思ったら

認知症は単なるもの忘れとは違います。認知症にも早期治療で症状を和らげることができるものがあります。きちんと診断して、適切な対応をすることが非常に大切です。(次ページに認知症の相談窓口を掲載しています。)
※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。

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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
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
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
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
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
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

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。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※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。

出典/東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症(平成29年9月発行)」

認知症アプリ

スマートフォン等で利用できる「認知症アプリ」をリリースしました。認知症の方で自身だけでなく、家族、支援者にとっても活用しやすいものです。ぜひ、ダウンロードしてご使用ください。

【認知症アプリの特長】

・情報が豊富

認知症の方へのサービス

施設情報

相談支援機関

認知症チェック

各区のイベント情報

認知症予防

など

大阪市 認知症 アプリ

検索



ダウンロード

・お知らせ機能がある(利用者に合った情報をプッシュ通知で配信します)