

# 1

## 「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!

### 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。

#### 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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

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



まったくない

ときどきある

頻繁にある

いつもそうだ

1点

2点

3点

4点

※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。