

「ひょっとして認知症かな？」気になりはじめたら

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます

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	ひんぱんにある	いつもそうだ
1	財布やカギなど、物を置いた場所がわからなくなることがある	1点	2点	3点	4点
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがある	1点	2点	3点	4点
3	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの、もの忘れがあると言われる	1点	2点	3点	4点
4	今日が何月何日かわからないときがある	1点	2点	3点	4点
5	言おうとしている言葉がすぐ出てこないことがある	1点	2点	3点	4点

最もあてはまるところに○をつけてください▶		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
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る	1点	2点	3点	4点
7	一人で買い物に行くことができる	1点	2点	3点	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る	1点	2点	3点	4点
9	自分でそうじ機やほうきを使ってそうじができる	1点	2点	3点	4点
10	電話番号を調べて、電話をかけることができる	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」の場合は、認知症の可能性もあります
医師やスタッフにご相談ください！



家族や知人が認知症かな？と思ったら
一人で悩まず 医師やスタッフにご相談ください！



■当院には介護相談員もいますのでぜひご相談ください

■地域包括支援センター※を活用しましょう

※市の高齢者の方の相談・支援窓口

■認知症を専門としている内門大丈（うちかどひろたけ）先生
監修の本も絶賛販売中です！



～認知症に対する考え方や心の支えになればうれしいです～

最新情報やイベント情報を
お届けします！

LINE



糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肥満症・睡眠時無呼吸症候群

甲状腺内科・循環器内科・腎臓内科・眼科専門外来

在宅医療・訪問診療

Twitter Facebook Instagram



東林間かねしろ内科クリニック ☎ 042-701-1041

鶴間かねしろ内科クリニック ☎ 046-271-7410

杏林堂クリニック ☎ 0465-47-3101

