

「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、もの忘れがあるとされる	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 すぐに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！



とうきょう認知症ナビより引用 [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou\\_navi/](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/zaishien/ninchishou_navi/)

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



Twitter



Facebook



Instagram



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

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

