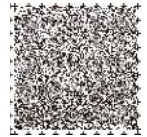




## 2. 簡単チェックで今の状態を確認しよう

### 2-1. 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

(ご家族がチェックすることもできます)



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。

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。18ページ以降に紹介しているお近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※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。

定期的に  
チェック  
してみよう！



認知症とは

簡単チェック

自立度別サービス

認知症ケアマップ

認知症の相談先

### 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	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
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	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りますか	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とに言われますか	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りますか	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りますか	1点	2点	3点	4点

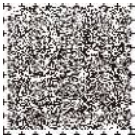
	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
6  貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7  一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8  バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9  自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10  電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算



合計点

点



## 2-2. 認知機能・自立度の振り分けチャート

\*ご家族がチェックすることもできます。

日常生活に支障をきたすような症状・行動がありますか？  
あるいは会話などで、意思を伝え合うことについて困難さを感じて  
いますか？

いいえ



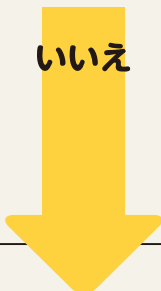
「認知症の気づきチェックリスト(5ページ)」の  
合計点は20点以上でしたか？

いいえ



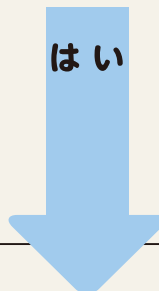
もの忘れが気になりますか？

いいえ



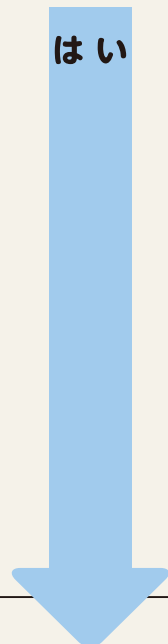
介護予防へ  
(8~9 ページ)

はい



自立度  
A

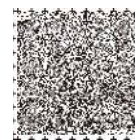
はい



自立度  
B

※自立度A~Eの場合は10ページ以降へお進みください。

このチャートの振り分けの結果はおおよその目安です。結果を参考に、ご自身に合った活動や対応をとってください。心配な場合は、早めに医療機関や相談機関に相談しましょう。



認知症とは

簡単チェック

自立度別サービス

認知症ケアマップ

認知症の相談先

はい



**多少ある**  
(誰かの見守りがあれば自立)

**症状・行動の例**

- 買い物や事務、金銭管理等これまでやってきたことのミスが目立つ。
- 服薬管理ができない、電話の応対や訪問者の対応が1人では難しい。



はい

自立度  
**C**

**ときどきある**  
(日常生活に手助け・介護が必要)

**症状・行動の例**

- 着替えや食事、トイレがうまくできない、あるいは時間がかかる。
- 徘徊、暴言、大声、妄想、不潔行為、昼夜逆転などがある。



はい

自立度  
**D**

**頻繁にある**  
(常に介護が必要)

**症状・行動の例**

- 新たに記憶できず、すぐに忘れる。
- 時間や場所がわからなくなる。
- 1つの単語は理解できるが、短い文を理解できず、会話が困難になる。



はい

自立度  
**E**