

自分でできる

認知症

の気づきチェックリスト

コロナによる自粛生活が長びき、認知症が心配と言う方が
増えています。日常生活でうまくいかないことが出てきていませんか？

最もあてはまるところに○をつけてください、ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

		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「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか？	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、すぐに出で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、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

チェックをしたら、1～10の合計を計算

合計点

点

20点以上の場合は、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。
かかりつけ医や地域包括支援センター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30年12月発行）

発行：福生市福祉保健部介護福祉課地域包括支援センター係