

4. 認知症の初期症状をチェックしてみよう

下記のチェックシートは、大友式認知症予測テストというもので、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自身やご家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

下記のような症状がないか、確認してみましょう。（認知症予防財団HPより抜粋）

該当する項目に○をつけて、○をつけた項目の点数を合計してください。

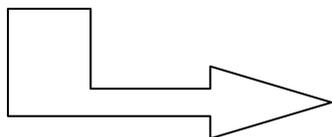
質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点
合計：		点	

点数の目安

0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかかでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状がでている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、まずは地域包括支援センターに相談してください。

認知症簡易チェックサイト

パソコンや携帯電話、スマートフォンを利用して、三芳町公式ホームページから認知症簡易チェックサイトを利用できるようになりました。



- 同じ話を無意識のうちに繰り返す。
- 知っている人の名前が思い出せない。
- 今、しようとしていることを忘れる。



こんなことがあったら、認知症チェックをしてみませんか？

認知症チェックサイトには「これって認知症？」、「わたしも認知症？」の2つのサイトがあります。

- 「これって認知症？」→家族、介護者向けです。身近な人の状態をチェックできます。
- 「わたしも認知症？」→本人向けです。ご自身の状態をチェックできます。

※チェック結果と共に認知症の相談機関が表示されます。

利用方法

パソコンから利用する

「三芳町簡易チェック」

で検索してください。

携帯電話・スマートフォンから利用する

下のQRコードよりご利用ください。



利用上の注意点

※利用料は無料ですが、通信料は自己負担です。

※個人情報の入力には必要ありません。

※医学的な診断を行うものではありません。

結果に関わらず、心配のある場合には三芳町地域包括支援センターまでご相談ください。

