

★認知症は誰にでも起こりうる脳の病気です。

# 自分でできる認知症の気づきチェックリスト

★「まだまだ自分は大丈夫」と思う方も、「ひょっとして認知症かも？」と気になり始めた方も、まずはチェックしてみましょう。



\*ご家族や身近な人でもチェックできます。  
最も当てはまるところに○をつけてください。

		まったく ない	ときどき ある	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るとされますか。	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	貯金のお出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか。	1点	2点	3点	4点
7	1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1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1~10の合計を計算 合計  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。  
かかりつけ医や市内の地域包括支援センター(裏面)に相談してみましょう。  
点数が低い場合でも、気になることがあれば相談してください。

※このチェックリストの結果はあくまで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:「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

# 認知症は早期発見・早期受診が大切です

どうして?



① 他の病気(治る病気)や一時的な症状の場合があります。

② 適切な治療で、進行を遅らせたり、症状が緩和できる可能性があります。

③ 今後の生活の準備ができます。本人や家族が病気を理解し、家族間の話し合いや必要なサービス利用の相談などができます。

## 軽度認知症(MCI)の発見と対処

\* 認知症になる前段階に『軽度認知症(MCI)』と言われる状態があります。

以前と比べ、物忘れや意欲の低下などがあるものの、症状は軽く、日常生活に支障をきたす程度ではありません。しかし、そのまま進行すると「認知症」となるおそれがあります。



**早期発見**により、適切な治療や認知症予防(生活習慣病の予防、運動・交流など)を行うことで**認知機能の低下を最小限に抑えられる**ことが近年分かっています。



★市内の体操教室やサロン、生きがい講座などもご活用ください。



## ～認知症の相談窓口～

\* 「もの忘れが増えた」「最近様子が変わった」など心配なことがあれば、早めに相談や受診をしましょう。  
\* ご本人がすぐに受診できない場合は、ご家族だけでも医療機関や地域包括支援センターなどの相談窓口に相談ができます。

### ● かかりつけ医(主治医)

⇒ 普段の状況をよく知る「身近な相談窓口」です。  
必要に応じて専門の医療機関を紹介してもらうことができます。

### ● 地域包括支援センター ⇒ 高齢者の何でも相談窓口です。お気軽にご相談ください。

名称	担当地区	住所	電話番号
なかだて	下館・竹島・中(中館)・養蚕地区	中館266-2	38-0680
しらとり	伊讚・川島・五所・中(中館除く)・河間地区	上平塚743-5	45-7616
えがお	大田・嘉田生崎地区	二木成1669-1	45-6882
まごころ	関城	藤ヶ谷733-4	49-9888
	明野	新井新田41-2	52-8552
	協和	久地楽237-7	57-3668

### ● 認知症疾患医療センター ⇒ 専門医療相談・鑑別診断が受けられます。

三岳荘小松崎病院	中館69-1	24-2410
----------	--------	---------

月～金曜日9時～16時まで (まずは電話にてご予約ください。)

\* 認知症のことや利用できるサービスなどについて、さらに詳しく知りたい方は「**認知症あんしんガイド(冊子)**」をご覧ください。→  
(市高齢福祉課や上記の相談窓口等に設置しています。また、市ホームページでもご覧いただけます。)

