

やってみよう!

# 認知症簡易チェック

～ 大友式認知症予測テスト ～

- ★このテストは、認知症の初期症状かどうかをご自分やご家族が簡単にチェックすることができるよう考案されたものです。
- ★認知症は誰もがかかる可能性をもっています。このテストを活用して、気になる症状がないか定期的にチェックしてみましょう。



質問項目		ほとんどない	ときどきある	頻繁に <sup>ひんぱん</sup> ある
1	同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
2	知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
3	物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
4	漢字を忘れる	0点	1点	2点
5	今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
7	理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
8	身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
9	外出をおっくうがる	0点	1点	2点
10	物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
<b>合 計</b>			<b>点</b>	

## 《合計点の評価》

0～8点	正 常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみてください。
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をしてみてください。認知症予防に取り組んでみてはいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出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、認知症の専門医等に相談してみましょう。

(公益財団法人認知症予防財団ホームページより作成)

## もしかして認知症かも?・・・と思ったら

早期発見、早期治療が大切です。自分や身近な人に気になる症状がみられたときは、かかりつけ医や専門医療機関を受診するか、**地域包括支援センター**などに相談しましょう。地域包括支援センターには認知症についての相談を受けてくれる「**認知症地域支援推進員**」がいます。

- ・地域包括支援センターふてんま ☎943-4165
  - ・地域包括支援センターかいほう ☎942-8377
  - ・地域包括支援センターふれあい ☎897-4165
  - ・地域包括支援センターぎのわん ☎896-1339
- お住まいの地域包括支援センターへ気軽に相談してみましょう。

宜野湾市  
地域包括  
支援センター  
の情報は  
こちらより

