



2 認知症チェック～早期発見のために～

- ・ 認知症は、あなたの知らないところで進行しているかもしれません。
- ・ 「あれ、何だか変だな？」と思ったら、まず、次の質問をチェックしてみましょう。いくつか思い当たるものがあった場合は、医師など専門家に相談してみてください。日常の変化を見逃さず「おかしいな」と思うことをそのままにしないことがポイントです。

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安であり、認知症の診断をするものではありません。



もの忘れがひどい

□1	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
□2	同じことを何度も言う・問う・する
□3	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
□4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う



判断・理解力が衰える

□5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
□6	新しいことが覚えられない
□7	話のつじつまが合わない
□8	テレビ番組の内容が理解できなくなった



時間・場所がわからない

□9	約束の日時や場所を間違えるようになった
□10	慣れた道でも迷うことがある



人柄が変わる

□11	些細なことで怒りっぽくなった
□12	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
□13	自分の失敗を人のせいにする
□14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた



不安感が強い

□15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
□16	外出時、持ち物を何度も確かめる
□17	「頭が変になった」と本人が訴える



意欲がなくなる

□18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
□19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
□20	ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

(出典／公益社団法人認知症の人と家族の会作成)