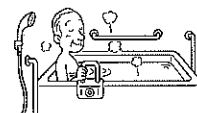


認知症チェックシート

もの忘れが気になる方は、以下の項目を☑チェックしてみましょう！

- 1. 同じことを何度も聞いたり、言ったりするようになった。
- 2. よく知っている人や物の名前が出てこなくなった。
- 3. 大切な物（財布・カギ・メガネなど）を置き忘れたり、なくすようになった。
- 4. 昨日の夕飯のメニューが思い出せなくなった。
- 5. 同じものを買ってきてしまうことが多くなった。
- 6. 買物をするとき、小銭ではなく、お札を出すことが多くなった。
- 7. 薬を飲み忘れることが多くなった。
- 8. 人と会う約束やその日時・場所を忘れたり、間違えたりするようになった。
- 9. 慣れた場所や道で迷うようになった。
- 10. ささいなことで怒りやすくなった。
- 11. ひとりになると不安で落ち着かなくなった。
- 12. 外出時、何度も持ち物を確かめることが増えた。
- 13. 好きな趣味やテレビ番組などに興味や関心がなくなった。
- 14. 毎日していたこと（歯みがき・入浴など）の回数が減った。
- 15. 外出など何をするにもおっくうになり、家にいることが多くなった。



※チェックしたのは（ ご本人 ・ ご家族等 ）

- 変化はゆっくり現れることが多いので、1年前の状態と現在の状態を比べてみると良いでしょう。
- 一度にすべてチェックするのが難しい時は、日常生活の中で気になることを少しずつチェックしていくようにしましょう。

認知症チェックシートの使い方

認知症チェックシートを使用する場合は、ご家族や、身近な方と一緒に行ってみましょう。自分では気づいていない変化を、まわりの方々が気づいたということはよくあります。

～ ご使用にあたって ～

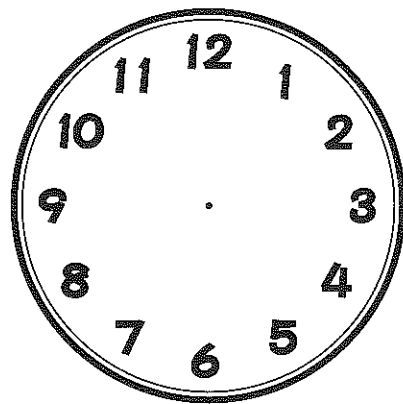
- このチェックシートの結果だけで、認知症の診断はできません。
- あくまでも、認知症かな？と心配になった時の目安です。
- ひょっとしたら…と思ったら、まずは、最寄りの相談窓口にお問い合わせください。その際は認知症チェックシートを参考にさせて頂くこともあります。

認知症チェックシート以外にも認知症をチェックするためにはいろいろな方法があります。

- 時計の10時10分を書いてみる…… 認知症の方は10時10分を示している時計の絵を書くことが難しいといわれています。
- 立方体の絵を真似して書いてみる… 認知症の方は立体的な絵を理解し、書くことが難しいといわれています。

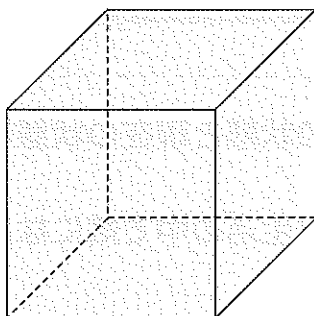
時計の10時10分を 書いてみましょう

- 右図の文字盤に10時10分になるように長針、短針を書き入れてみましょう。



立方体を書いてみましょう

- 下の絵と同じ立方体を右の余白に書き写してみましょう。



見本

