



＼これって認知症？ わたしも認知症？／

かしわ 物の忘れ チェックシート

認知症は誰でもかかる可能性がある身近な病気です。
生活習慣を整え、早期発見により重症化防止を目指しましょう。
認知症は、早く気づき対処することで、進行が緩やかになる
可能性があります。
自分のために、家族のために、認知機能をチェックしましょう。



スマートフォンでもチェック

スマートフォンで左記の二次元バーコードを
読み取ると、チェックリストにアクセスできます！

《認知症チェックサイトのご利用にあたって》

- ・利用料は無料です（通信料は自己負担になります）。
- ・このチェックリストは医学的判断をするものではありません。
- ・認知症の診断には医療機関での診断が必要です。
結果に関わらず、少しでもご心配のあるかたは早めにご相談ください。

ご家族や周りの人がチェックします

「これって認知症？」チェックリスト

チェックした日

年 月 日

もの忘れがひどい	<input type="checkbox"/>	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
	<input type="checkbox"/>	同じことを何度も言う・問う・する
	<input type="checkbox"/>	しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
	<input type="checkbox"/>	新しいことが覚えられない
	<input type="checkbox"/>	話のつじつまが合わない
	<input type="checkbox"/>	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	<input type="checkbox"/>	約束の日時や場所を間違えるようになった
	<input type="checkbox"/>	慣れた道でも迷うことがある
人柄が変わる	<input type="checkbox"/>	些細なことで怒りっぽくなった
	<input type="checkbox"/>	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
	<input type="checkbox"/>	自分の失敗を人のせいにする
	<input type="checkbox"/>	「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	<input type="checkbox"/>	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
	<input type="checkbox"/>	外出時、持ち物を何度も確かめる
	<input type="checkbox"/>	「頭が変になった」と本人が訴える
意欲がなくなる	<input type="checkbox"/>	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
	<input type="checkbox"/>	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
	<input type="checkbox"/>	ふさぎ込んで何をするのもおっくうがりいやがる

チェックが0～1個 : そんなに心配することはないと思われます。

チェックが2～3個 : やや認知症の疑いがあります。ご心配な場合は、ご相談ください。

チェックが4個以上 : 認知症の疑いがあります。すぐにご相談ください。

監修：東海大学医学部 医学博士：市村 篤

協力：公益社団法人認知症の人と家族の会

他にもこんな症状はありませんか？

認知症は、下記のような症状も現れる場合があります。ご心配な場合は、ご相談ください。

<input type="checkbox"/>	食事の時にむせるようになった	<input type="checkbox"/>	待てなくなった
<input type="checkbox"/>	眠っている時に大きな声を出す	<input type="checkbox"/>	言葉がでなくなった
<input type="checkbox"/>	同時に2つのことができなくなった	<input type="checkbox"/>	献立が立てられなくなった(料理をするかた)
<input type="checkbox"/>	文章の理解が難しくなった	<input type="checkbox"/>	見えないものが見えていると訴える

本人がチェックします



「わたしも認知症？」チェックリスト

チェックした日
年 月 日

質問	ほとんどない	時々ある	よくある
同じことをいつも聞く（または言う）と言われる	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
探し物が多い	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
使用説明書を読むのが面倒だ	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	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）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	0点	1点	2点
「ほとんどない」0点、「時々ある」1点、「よくある」2点で計算します。			合計 点

合計が0～8点

: そんなに心配することはないと思われます。

合計が9～13点

: やや認知症の疑いがあります。ご心配な場合は、ご相談ください。

合計が14～20点

: 認知症の疑いがあります。すぐにご相談ください。

大友式 認知症予測テスト

医学博士：大友 英一 社会福祉法人浴風会病院名誉院長



他にもこんな症状はありませんか？



認知症は、下記のような症状も現れる場合があります。ご心配な場合は、ご相談ください。

<input type="checkbox"/> 食事の時にむせるようになった	<input type="checkbox"/> 手足がしびれている
<input type="checkbox"/> よく変な夢をみる	<input type="checkbox"/> 涙もろくなった
<input type="checkbox"/> 歩くのが遅くなった (横断歩道が渡りきれない など)	<input type="checkbox"/> 言葉が出なくなった
<input type="checkbox"/> よく転ぶようになった	<input type="checkbox"/> 普段見えないものが見える

ご不安な場合はチェックを行わず、かかりつけ医や裏面の「地域包括支援センター」にご相談ください。

地域包括支援センターでは、医療や介護の専門職がご相談をお受けしています。

認知症は、早く気づき対処することで、進行が緩やかになる可能性があります。



認知症にやさしいまち柏

地域包括支援センター

担当地域	名称	住所 (柏市)	電話番号 (04)
田中	柏北部 地域包括支援センター	小青田 1-2-7 アスタリスク 102号 (柏たなか駅西口近く)	7140-8818
西原、柏の葉	柏北部第2 地域包括支援センター	西原 2-9-4 ネオス 1階 (西原近隣センター近く)	7154-0200
富勢	北柏 地域包括支援センター	布施 1-3 介護老人保健施設はみんぐ 1階 (柏市立柏病院裏)	7130-7800
松葉、 高田・松ヶ崎	北柏第2 地域包括支援センター	大山台 2-3 モラージュ柏 2階	7179-5500
豊四季台	柏西口 地域包括支援センター	豊四季台 1-3-1 (柏地域医療連携センター近く)	7142-8008
新富、旭町	柏西口第2 地域包括支援センター	豊町 2-5-25 イオンモール柏 3階	7147-8001
柏中央、新田原	柏東口 地域包括支援センター	東上町 2-6 久大マンション 1階 (柏銀座通り商店街)	7168-7070
富里、永楽台	柏東口第2 地域包括支援センター	中央 2-9-12 リッツハウスC号室 (柏第三小学校入口近く)	7192-6610
光ヶ丘、酒井根	光ヶ丘 地域包括支援センター	今谷南町 4-20 (光ヶ丘小学校近く)	7160-0003
藤心、南部	柏南部 地域包括支援センター	南増尾 58-3 リフレッシュプラザ柏 1階	7160-0002
増尾	柏南部第2 地域包括支援センター	加賀 3-16-8 ほのほのプラザますお内	7170-9300
手賀、 風早北部、 風早南部	沼南 地域包括支援センター	風早 1-2-2 沼南社会福祉センター 1階	7190-1900
	沼南 地域包括支援センター 高柳相談窓口	高柳 1-6-6 ヤオコー柏高柳駅前店 3階	7199-3660



「認知症かもしれない」「困っている」かた向けに、具体的な対応のヒントや適切な対処方法、専門医療機関の情報などをまとめた「かしわ認知症対応ガイドブック」を作成しております。地域包括支援センターや近隣センターでお配りしています。



就労やボランティア、学びやお出かけ情報、健康維持の活動や講座、スポーツ施設案内、健康診査、困りごとの相談先などが掲載されている「シニアはつらつガイドブック」も、上記冊子と同じ場所でお配りしています。認知症の予防にお役立てください。

柏市 地域包括支援課

〒277-0005 千葉県柏市柏 五丁目8-12 教育福祉会館
☎04-7167-2318 FAX04-7167-8381