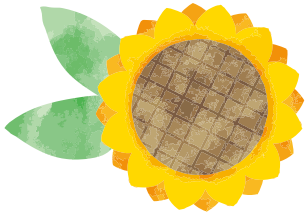
認知症は早く気づくことが大切です。



認知症は、とても身近な病気です。認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期治療が大切です。

なぜ早く気付くことが大切？

❶今後の生活の準備ができる

症状が軽いうちに、**介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えて**いけば、生活上の支障を減らせます。

❷改善が可能な病気もある

治る認知症や一時的な症状の場合は、早めの受診で**原因となっている病気を突き止めること**が大切です。

❸進行を遅らせることが可能な場合もある

アルツハイマー型認知症では薬で進行を遅らせることができ、**早い段階から薬を使い始めること**が効果的です。

＼やってみよう！／ 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

チェック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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック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	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点	点
チェック6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点
チェック10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点	点

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」（令和３年11月発行）

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 ▶ 合計点 ＿＿＿ 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。
- 相談窓口に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安で、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。