5

認知症の簡単チェックリスト

採点法

ほとんどない =0 点　時々ある = 1 点　頻繁にある =2 点

	質問項目	点　数
1	同じ話を無意識に繰り返す	点
2	知っている人の名前が思い出せない	点
3	物のしまい場所を忘れる	点
4	漢字を忘れる	点
5	今しようとしていることを忘れる	点
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7	理由もないのに気がふさぐ	点
8	身だしなみに無関心である	点
9	外出をおっくうがる	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	点
	合　計	

評　価

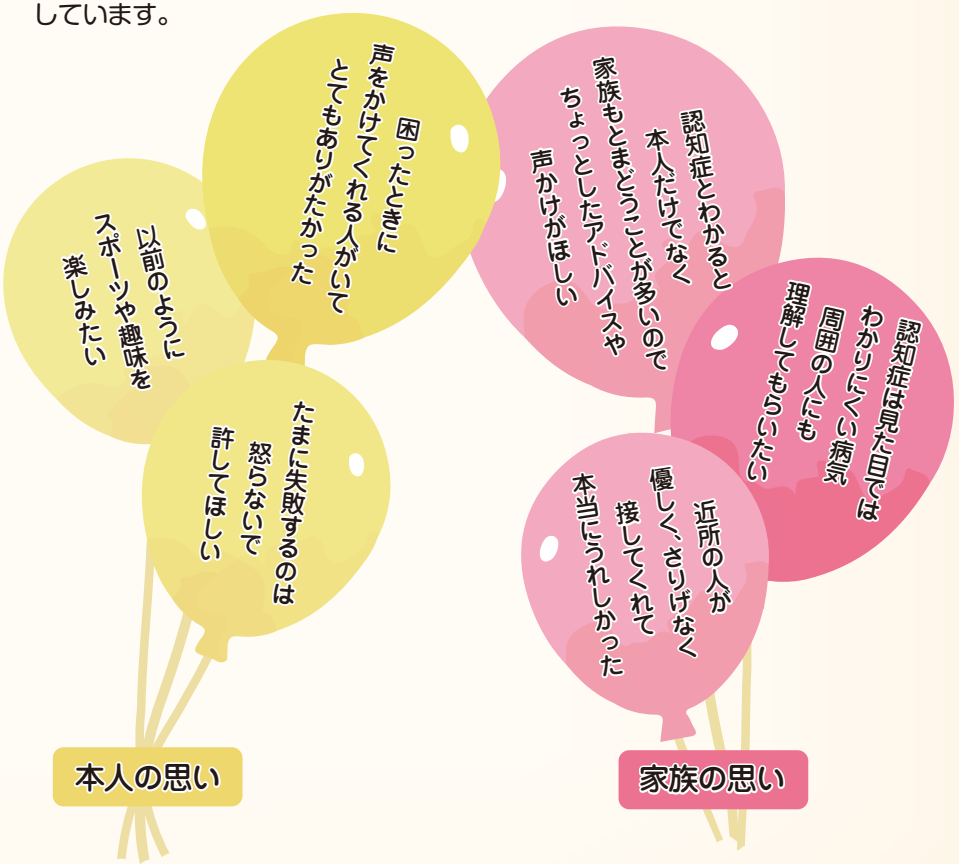
0 ～ 8 点 = 正常　9 ～ 13 点 = 要注意　14 ～ 20 点 = 専門医等で診断を

認知症の初期、あるいは認知症に至るおそれのある状態を、自分自身、あるいは家族などが簡単に予測できるように考案されたテストです。

（出典）公益財団法人　認知症予防財団　大友式認知症予測テスト

6

認知症になるとどのように感じるでしょう

認知症の人は、将来への不安や、周囲への期待など、認知症になる前と同じようにさまざまな気持ちや思いを持ちながら生活しています。

志木市では、それらの思いを受け止めながら認知症になっても住み慣れた地域で、自分らしく安心して生活を送ることができる環境づくりを目指しています。