

★認知症の初期症状をチェックしてみましょう！

このテストは、認知症の初期症状かどうかをご自分や家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

(大友式認知症予測テストー認知症予防財団HPより抜粋)

～質問内容～

- ❖ 同じ話を無意識の内に繰り返す
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 知っている人の名前が思い出せない
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 物のしまい場所を忘れる
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 漢字を忘れる
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 今しようとしていることを忘れる
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 器具の使用説明書を読むのが面倒
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 理由もないのに気がふさぐ
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 身だしなみに無関心である
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 外出がおっくうだ
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある
- ❖ 物(財布など)が見つからないのを他人のせいにする
0 ほとんどない 1 時々ある 2 頻繁にある

☆あなたの

合計点は、 点です

◇点数の目安

>0-8点(正常)

もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。

8点近かったら、気分の違う時に再チェック。

>9~13点(要注意)

家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。

認知症予防策を生活に取り入れてみたら如何でしょうか。

>14~20点(要診断)

認知症の初期症状が出ている可能性があります。

家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診して下さい。