家族・介護者用

「認知症かな？」セルフチェックシート

ご家族や周りの方について、「最近もの忘れが増えた」、「もしかして認知症？」という心配はありませんか。
今の状態を簡単にチェックしてみましょう。 ※ご家族や介護者など、ご本人の日常の様子が分かる方が行うと、より正確な判断ができます。

■最近1か月の状態について、日々の生活の様子から判断して、あてはまるものに○(まる)を付けてください。(ただし、原因が痛みなど身体にあるものは除きます。)

同じことを何回も話したり、尋ねたりする	
出来事の前後関係がわからなくなった	
服装など身の回りに無頓着になった	
水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった	
同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる	
薬を管理してきちんと内服することができなくなった	
以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった	
計画を立てられなくなった	
複雑な話を理解できない	
興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった	
前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった	
○(まる)の合計	

3項目以上該当する場合は、医療機関等への相談をおすすめします。

■(家族・介護者の視点から)次のいずれかにあてはまる場合は、点数に関わらず相談をおすすめします。

被害妄想(お金を取られる)がある	
幻視(ないものが見える)がある	

■相談できる医療機関等がない場合や、介護保険の手続きを知りたい場合は、地域包括支援センターにご相談ください。

※この質問票は、医療機関等に相談した方がよいかを判断する目安であり、認知症の診断にはなりません。

質問項目の出典:群馬大学大学院保健学研究科　山口晴保研究室

問合せ　焼津市　地域包括ケア推進課　　電話(054)626-1219