

最もあてはまるところに○をつけてください。ご家族や身近な人がチェックすることもできます。

| I 自分でできる認知症の気づきチェックリスト |                                         |             |             |             |            |
|------------------------|-----------------------------------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| チェック項目                 |                                         | まったく<br>ない  | ときどき<br>ある  | 頻繁に<br>ある   | いつも<br>そうだ |
| ①                      | 財布や鍵など、物を置いた場所が<br>わからなくなることがありますか      | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ②                      | 5分前に聞いた話を思い出せない<br>ことがありますか             | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ③                      | 周りの人から「いつも同じことを聞く」<br>などのもの忘れがあると言われますか | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ④                      | 今日が何月何日か分からないときが<br>ありますか               | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ⑤                      | 言おうとしている言葉が、<br>すぐに出てこないことがありますか        | 1           | 2           | 3           | 4          |
| チェック項目                 |                                         | 問題なく<br>できる | だいたい<br>できる | あまり<br>できない | できない       |
| ⑥                      | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の<br>支払いは一人でできますか       | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ⑦                      | 一人で買い物に行けますか                            | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ⑧                      | バスや電車、自家用車などを使って<br>一人で外出できますか          | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ⑨                      | 自分で掃除機やほうきを使って掃除が<br>できますか              | 1           | 2           | 3           | 4          |
| ⑩                      | 電話番号を調べて、電話をかけることが<br>できますか             | 1           | 2           | 3           | 4          |



チェックしたら、①から⑩の合計を計算 → 合計点

点