

大友式認知症予測テスト

このチェックリストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。認知症は早期発見が何より重要です。気になったらまずはチェックをしましょう。(認知症予防財団 HP より掲載)

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物(財布など)がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

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点に近かったら、気分の違うときに再チェックしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、日をおいて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
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、主治医や包括支援センターに相談してみましょう。