

気になりはじめたら、自分でチェックしてみましょう

本人記載用 脳健康チェックリスト

*質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。

No	質問	○印
1	物の名前が出てこなくなった	
2	しまった場所を忘れ、ものを探すことが多くなった	
3	趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見るのが面倒になった	
4	着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった	
5	最近のテレビ番組は難しいものが多くなったと思う	
6	時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることもある	
7	些細なことに対して、イライラするようになった	
8	昨夜の食事内容を、考えても思い出せない	
9	慣れた道でも、迷ったことがある	
10	蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった	

*NO.1～8の項目に○印がついた場合は、個数に関係なく地域包括支援センターへご相談下さい。

*NO.9・10の項目に○印がついた場合、個数に関係なく、医療機関へご相談ください。

家族記載用 脳健康チェックリスト

*質問に当てはまると思ったら○印をつけましょう。「以前に比べて」どうなったのかで判断してください。

No	質問	○印
1	同じことを何度も言ったり、聞いたりする	
2	物の名前が出てこなく、「あれ」「これ」という言葉が多くなった	
3	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
4	着替えが面倒になり、身だしなみを構わなくなった	
5	些細なことで、怒りっぽくなった	
6	新聞やテレビの内容をよく理解できなくなった	
7	いつもしていたことをしなくなった 例)庭いじりをしなくなった、仏壇を拜まなくなった、犬の散歩をしなくなった等	
8	老人クラブに参加したり、友人と話したりなど周囲との交流を避けるようになった	
9	自分の失敗を、何かのせいにするようになった	
10	置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた	
11	慣れた所で、道に迷うようになった	
12	約束の時間や場所を間違えることが増えた	
13	蛇口の締め忘れやガスコンロの火の消し忘れが、目立つようになった	
14	夜中に急に起き出して、騒いだことがある	
15	薬を飲むのを忘れるようになった	
16	財布や通帳など大事なものが盗まれたと言うようになった	
17	来ていない「人」や無い「物」を「居た」とか「見える」とかいうことがある(幻視)	

*NO.1～10に○印がついた場合、個数に関係なく地域包括支援センターへご相談下さい。

*NO.11～17に○印がついた場合、個数に関係なく医療機関へご相談下さい。

特にNO.16・17については早期受診をお勧めします。

出典:青森県健康福祉部高齢福祉保険課作成「認知症に関するリーフレット」

[お問い合わせ]青森市役所 福祉部高齢者支援課 電話 017-734-5206