

認知症の初期症状のチェックをしてみましょう！

次の「大友式認知症予測テスト」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、ご自分やご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。

「もしかして認知症ではないか？」とお思いの方はもちろん、それ以外の方もぜひご活用ください。

質問項目	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ことがある	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある	0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある	0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある。	0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった	0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある	0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった	0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある。	0点	1点	2点

0～8点	問題なし	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、気分の違うときに再チェックしてみてください。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ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、専門医や担当地域包括支援センターにご相談ください。

出典 医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長） （認知症予防財団HPより抜粋）

〇お問い合わせ・相談先

地域包括支援センターはつかいち西部（地御前・阿品・阿品台）	☎0829-30-9066
地域包括支援センターはつかいち中部（宮内・串戸・金剛寺・宮園・四季が丘）	☎0829-20-4580
地域包括支援センターはつかいち東部（佐方・廿日市・平良・原）	☎0829-30-9158
地域包括支援センターさいき（佐伯・吉和）	☎0829-72-2828
地域包括支援センターおおの（大野・宮島）	☎0829-50-0251

～認知症に関する相談先～

各地域包括支援センターでは、自分自身や家族、身近な人の「もの忘れ」や「認知症」について気になることなどの相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

※表面に各地域包括支援センターの連絡先が記載しています。

～認知症に関する資料のホームページ掲載先～

認知症に関するパンフレットや資料などは、以下の二次元コードからホームページでご覧いただけます。

◎ 認知症あんしんガイドブック

認知症のことやいろいろな社会資源の説明を分かりやすくまとめています。パンフレットは、山崎本社 みんなのあいプラザ3階 地域包括ケア推進課や各地域包括支援センターに設置しています。



◎ 認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症かもしれないと不安に思っている人、認知症と診断された人や介護家族の人などさまざまな状況の人に生活機能障害の進行に合わせて、どのような医療や介護サービスをうけることができるか標準的に示したものです。

自身や家族が認知症になったときに、どのような感じで進行していくのかをイメージして、これから先のことを考えてみる際の参考にもしてください。



◎ 「もしも気になるようでしたらお読みください」

「最近、もの忘れが気になる」「もしかして、認知症？」こうした違和感や不安感を覚えた本人や家族が、病院や地域包括支援センターに相談へ行こうと思えるよう、お手伝いできる、認知症という言葉をしるだけ使わない冊子です。

