

## 【7】 最も当てはまる点数はどれ・・・？

### 脳のお疲れ具合をチェック！

【出典】「知って安心認知症」東京都福祉保健局  
高齢社会対策部 在宅支援課 認知症支援係 H26.5 発行

#### ステップ1

1点

全然ない

2点

時々ある

3点

頻繁にある

4点

いつもそうだ



- ①財布や鍵、物を置いた場所が分からなくなることがある
- ②5分間に聞いた話を思い出せないことがある
- ③周囲から「いつも同じ事を聞く」等の物忘れがあるとされる
- ④今日が何月何日か、分からないときがある
- ⑤言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがある

#### ステップ2

1点

できる

2点

大体できる

3点

あまりできない

4点

できない



- ⑥貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いが1人でできる
- ⑦1人で買い物に行くことができる
- ⑧バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できる
- ⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる
- ⑩電話番号を調べて、電話をかけることができる

合計が**20点以上**の場合は、**認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。****医療機関を受診**しましょう。

※身体機能が低下している場合は、点数が高くなる可能性があります

※このチェックリストの結果は、あくまでもおおよその目安です

合計

