

自分でできる認知症の
気づきチェックリスト

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
チェック1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック3 周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック4 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック5 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点

	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
チェック6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

もっと知ろう
もっと語ろう
認知症



認知症は早期発見が重要です。「もしかして認知症？」と不安に感じている方は、チェックリストをご活用ください。「認知症かも」と気になる方は、まずは病院の受診や相談窓口にご相談ください。

▼相談窓口

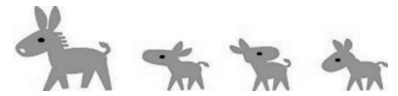
- 町保健福祉課 ☎72・6910
- 町保健センター ☎72・5858
- 那須地区地域包括支援センター ☎71・1138
- 高原地区地域包括支援センター ☎73・8881

※相談窓口では、認知症地域支援推進員（よりそい隊）が、相談を受け付けています。

★チェックしたら1から10までの合計を計算します。

合計点

点



※20点以上の場合、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。認知症地域支援推進員（よりそい隊）にご相談ください。

あったかいシンポジウム
～回りの軒隣の支え合い～

住み慣れた地域で安心して暮らしていくために「地域での助け合い」はとても大切なことです。

支え合いについて一緒に学び、自分ができることを考えてみませんか。

▼日程 12月2日(出)

▼時間 午後1時～3時(午後0時30分開場)

▼会場 ゆめプラザ・那須会議室

▼内容
・基調講演「地域での助け合い」
講師・林和美氏(国際医療福祉大学副学長)

・実践発表／パネルディスカッション
発表者・蓮実加代子氏(高久地区在住)、立川巖氏(田代地区在住)、杉本賢蔵氏(G・小さな支え合い)

▼対象 町内にお住まいの方

▼定員 50名

▼締切り 11月17日(金)

▼申込方法 なすあつた会事務局(那須町社会福祉協議会)の窓口、電話、または左記コードからお申し込みください。

▼主催・問合せ なすあつた会事務局 ☎72・5133



申し込みフォーム

広告



サービス付き高齢者向け住宅

あじさい

栃木県那須塩原市東原163-29

令和5年2月1日オープン

長い人生楽しく・安心・安全に過ごしませんか？
私達が力になります

ご好評に付き
のこりわずか!

グラウンドゴルフ場に
家庭菜園
最新カラオケも
無料で楽しめます♪

0287-62-2321

問合せ 担当：吉成・酒井

※自主財源の確保と地元企業のイメージアップや地域経済の活性化を図るため、有料広告を掲載しています。