

認知症 心配するより まず知ること

認知症は、脳の損傷や脳内のたんぱく質の影響などによって脳の働きが悪くなり、生活に支障が現れる脳の病気です。誰でもかかる可能性があり、65歳以上では認知症の方が約15パーセント、MCI(認知症の1歩手前の状態)の方は約13%と推定されています。

早く気づくことのメリット

- ① 今後の生活の準備ができます
- ② 治ったり、一時的な症状の場合があります
- ③ 進行を遅らせることが可能な場合があります

認知症簡易チェックをしてみよう

質問内容	点数
1 同じことをいつも聞く(または言う)	
2 知っている人の名前が思い出せない	
3 探し物が多い	
4 漢字を忘れる	
5 今しようとしていることを忘れる	
6 器具の使用説明書を読むのが面倒	
7 理由もないのに気がふさぐ	
8 以前に比べ身だしなみに興味がなくなった	
9 外出が面倒だ	
10 物(財布など)が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	
合計	

1～10の質問に対して、一番当てはまる回答を選びましょう。その点数の合計を出してください。

- ほとんどない 0点
- 時々ある 1点
- よくある 2点



合計点数はいくつでしたか?

0～8点(正常)

老化現象の範囲内。過労やストレスによる場合もあるので、気分の違う時に再チェック。

9～13点(要注意)

家族に再チェックしてもらうか、間隔をあけて再チェックを。認知症予防策を生活に取り入れてみては?

14～20点(要診断)

認知症の初期症状の可能性ががあります。家族の再チェックが同じ結果なら、専門外来の受診を。

これは認知症診断ではありません。心配のある方は地域包括支援センターで今後の対応について相談したり、チェックサイトで家族と一緒に再チェック!

認知症簡易チェックサイト

インターネットで家族・介護者向けと本人向けの簡易チェックが行えます。相談医療機関など、認知症関連情報も見ることができます。市ホームページ「認知症簡易チェックサイト」バナーをクリック。

QRコードもご利用ください



認知症について学ぼう

認知症サポーター養成講座、家族支援プログラムなども開催されます。お知らせ21ページをご覧ください。

地域包括支援センター

- 東部包括(大塚・三谷) ☎59♦6790
- 中央包括(蒲郡) ☎69♦6674
- みらいあ包括(中部) ☎66♦0800
- 西部包括(塩津・形原・西浦) ☎58♦1136

認知症簡易チェックサイト

もしかしたら? ? ?
と思ったらすぐチェック!

