

自分でできる「健やか脳」チェック

このテストは、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。

下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

	該当する項目に○をつけてください	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
1	同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
2	知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
3	物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
4	漢字を忘れる	0点	1点	2点
5	今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
6	器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
7	理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
8	身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
9	外出をおっくうがる	0点	1点	2点
10	物（財布など）がみあたらないことを他人のせいにする	0点	1点	2点
	該当する項目の数字を合計してください		_____点	

0～8点	正常	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。7～8点の方は、気分の違う時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、数か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、各地域の地域包括支援センターへご相談ください。

※大友式認知症予測テスト（認知症予防財団 HP より抜粋）

認知症は老化現象と思われがちですが脳の障害によって起こる病気です。早期に発見して、治療すれば症状が改善することもありますので、気になることがあれば地域包括支援センター等にご相談ください。

