

※当てはまるものに○をつけ、点数を合計してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～

質 問	ほとんどない(0点)	時々ある(1点)	頻繁にある(2点)
1 同じ話を無意識のうちに繰り返す			
2 知っている人の名前が思い出せない			
3 物のしまい場所を忘れる			
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 身だしなみに無関心である			
9 外出がおっくうだ			
10 物(財布など)が見当たらないのを他人のせいにする			

合計点数の目安

合計： 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。8点に近かったら、気分の違う時に再チェックしてみましょう。

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、医療機関を受診しましょう。

認知症簡易チェックサイトのご利用にあたってのご注意

- 携帯電話・スマートフォン等をお持ちの方は、右記のURLかQRコードからチェックサイトをご利用いただけます。
- 利用料は無料です。(通信料は自己負担となります)
- 個人情報への入力は一切不要です。
- 医学的診断をするものではありません。結果に関わらずご心配な方はお早めに医療機関や相談機関にご相談下さい。



<http://fishbowlindex.net/iton/>