

認知症の初期症状をチェックしてみよう

このテストは認知症の初期症状かどうかをご自分や家族で簡単にチェックすることができるテストです。下記のような症状がないか、チェックしてみましょう。

(大友式認知症予測テスト～認知症予防財団HPより抜粋～)

該当する項目に○をつけてください

質問項目	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識の内に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の使用説明書を読むのが面倒	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出がおっくうだ	0点	1点	2点
物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする	0点	1点	2点

合計： 点

点数の目安

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点近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。
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で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、まずはお近くの地域包括支援センターに相談してください。

地域包括支援センター

	名称	電話番号
緑区	橋本 地域包括支援センター	042-773-5812
	相原 地域包括支援センター	042-703-5088
	大沢 地域包括支援センター	042-760-1210
	城山 地域包括支援センター	042-783-0030
	津久井 地域包括支援センター	042-780-5790
	相模湖 地域包括支援センター	042-684-9065
	藤野 地域包括支援センター	042-686-6705
中央区	小山 地域包括支援センター	042-771-3381
	清新 地域包括支援センター	042-707-0822
	横山 地域包括支援センター	042-751-6662
	中央 地域包括支援センター	042-730-3886
	星が丘 地域包括支援センター	042-758-7719
	光が丘 地域包括支援センター	042-750-1067
	大野北第1 地域包括支援センター	042-704-9551
	大野北第2 地域包括支援センター	042-768-2195
	田名 地域包括支援センター	042-764-6831
	上溝 地域包括支援センター	042-760-7055
南区	大野中 地域包括支援センター	042-701-0511
	大沼 地域包括支援センター	042-705-5435
	大野台 地域包括支援センター	042-758-8278
	大野南 地域包括支援センター	042-767-3701
	上鶴間 地域包括支援センター	042-767-2731
	麻溝 地域包括支援センター	042-777-6858
	新磯 地域包括支援センター	046-252-7646
	相模台第1 地域包括支援センター	042-767-3888
	相模台第2 地域包括支援センター	042-741-6665
	相武台 地域包括支援センター	046-206-5571
	東林第1 地域包括支援センター	042-740-7708
	東林第2 地域包括支援センター	042-705-8278