

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、まずはお近くの高齢者支援センターに相談してください。

高齢者支援センター（市から委託を受けた高齢者の相談・支援窓口です）

	名 称	電 話 番 号
緑 区	橋 本 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-773-5812
	相 原 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-703-5088
	大 沢 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-760-1210
	城 山 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-783-0030
	津 久 井 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-780-5790
	相 模 湖 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-684-9065
	藤 野 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-686-6705
中央区	小 山 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-771-3381
	清 新 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-707-0822
	横 山 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-751-6662
	中 央 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-730-3886
	星 が 丘 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-758-7719
	光 が 丘 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-750-1067
	大 野 北 第 1 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-704-9551
	大 野 北 第 2 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-768-2195
	田 名 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-764-6831
	上 溝 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-760-7055
南 区	大 野 中 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-701-0511
	大 沼 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-705-5435
	大 野 台 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-758-8278
	大 野 南 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-767-3701
	上 鶴 間 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-767-2731
	麻 溝 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-777-6858
	新 磯 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	046-252-7646
	相 模 台 第 1 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-767-3888
	相 模 台 第 2 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-741-6665
	相 武 台 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	046-206-5571
	東 林 第 1 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-740-7708
	東 林 第 2 高 齢 者 支 援 セ ン タ -	042-705-8278