

認知症は、誰にでも起こりうる病気です

年をとってくると誰でも「もの忘れ」は出てきます。しかし、年相応の「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」には違いがあります。

年相応の「もの忘れ」

- 体験の一部を忘れる
- ・家族や知人の名前が思い出せない
- ・食事の中身を思い出せない
- もの忘れの自覚がある

認知症の「もの忘れ」

- 体験全体が抜け落ちる
- ・家族や知人自身のことを忘れる
- ・食事を食べたこと自体を忘れる
- もの忘れの自覚がない



まずは、「認知症チェックシート」でチェック！
最近、1カ月以内のことを思い出してご回答ください。

※ご家族の方や身近な方がチェックすることもできます(該当項目に○)。チェックしたのは(ご本人・ご家族等)

No	質問内容	1点	2点	3点	4点
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
3	自分の生年月日がわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
5	自分のいる場所がどこかわからなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
6	道に迷って家に帰って来られなくなることがありますか。	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
7	電気やガスや水道が止まってしまったときに、自分で適切に対処できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
8	一日の計画を自分で立てることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
9	季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
10	一人で買い物はできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
11	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
12	貯金の出し入れ、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
13	電話をかけることができますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
14	自分で食事の準備はできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない

No	質問内容	1点	2点	3点	4点
15	自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか。	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	まったく できない
16	入浴は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
17	着替えは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
18	トイレは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
19	身だしなみを整えることは一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
20	食事は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
21	家の中での移動は一人でできますか。	問題なく できる	見守りや声かけを要する	一部介助を要する	全介助を要する
小 計		1点×() =()	2点×() =()	3点×() =()	4点×() =()

DASC-21:©地方独立法人東京都健康長寿医療センター研究所

No.1~21 (21項目)の合計点 点/84点

No. 1~21の項目の合計点が「31点以上」の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。



かかりつけ医などの身近な医療機関に受診してください。

※かかりつけ医や身近な医療機関を受診される場合は、この「認知症チェックシート」をご持参ください。
※合計点が「31点未満」でも、気になることがある場合は、かかりつけ医やお近くの医療機関、その他の相談窓口にご相談ください。

■ ころべ認知症生活相談センター ■

認知症について、不安やご心配なことがあればどなたでもお気軽にご相談ください。他にも、身近な相談窓口の紹介、認知症の症状について、介護面の情報交換や本人・介護者の交流の場、地域の見守り等、様々な疑問や悩みについてご相談いただけます。

電話:(078)271-5081 受付時間:月曜日~金曜日 9:00~17:00
【12:00~13:00、土日、祝日、年末年始(12月29日~1月3日)を除く】



< 認知症予防のポイント >

- ①「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」などの**生活習慣病**を放置しない
- ②散歩やラジオ体操など、**適度に体を動かす**ことを習慣づけましょう
- ③趣味やボランティアなどに積極的に参加し、**活動的な生活**を過ごしましょう

脳を鍛えよう!!

- 1日前の日記を書く
- 2つのことを同時にする
- 旅行などの計画をたてる



※早期発見・早期対応で、認知症への移行や進行を遅らせることが可能な場合もあります。一人で悩まず、相談窓口にご相談ください。