

「健康長寿のための認知機能チェックシート」について

「健康長寿のための認知機能チェックシート」は少しでも早く認知機能低下に気づき、相談や予防をするきっかけ作りのために作成したものです。

※本シートは、認知機能低下の早期発見のきっかけとして活用できますが、軽度認知障がい(MCI)、認知症の有無を判定するものではありません。軽度認知障がいを含む認知症の診断は医師が行うものです。



健康長寿のための認知機能チェックシート《記入例》

問1 ここ2～3ヶ月以内の状況について、当てはまる選択肢(「いいえ」または「はい」)に○をおつけください。

番号	内 容		
1	外出する回数が減った。	いいえ	☒ はい
2	外出時の服装に気を遣わなくなった。	いいえ	☒ はい
3	同じ事を何回も話すことが増えたと言われる。	いいえ	☒ はい
4	このごろ物を置き忘れることが増えた。	いいえ	☒ はい
5	小銭での計算が面倒。おれで払うことが増えた。	☒ いいえ	☐ はい
6	手の込んだ料理を作らなくなった。	☒ いいえ	☐ はい
7	味付けが変わったと言われる。	☒ いいえ	☐ はい
8	車をこすることが増えた。	☒ いいえ	☐ はい

~~~~~

「軽度認知障がい(MCI)」は早期発見、対応が重要です！！

「軽度認知障がい(MCI)」とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害があっても基本的には日常生活は大きな支障なく送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、認知症への移行を予防、または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

地域包括支援センターで、適切な対処方法などの相談ができます。気になることがある方は、お住まいの地域包括支援センターにご相談ください。

※特に問1の番号1～5、番号9のいずれか1つ以上にチェック(「はい」)がついた方はご相談ください。



次のページの「健康長寿のための認知機能チェックシート」をやってみましょう！！

## 健康長寿のための認知機能チェックシート

問1 ここ2～3ヶ月以内の状況について、当てはまる選択肢(「いいえ」または「はい」)に○をおつけください。

| 番号 | 内 容                                                                                                         |     |    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1  | 外出する回数が減った。                                                                                                 | いいえ | はい |
| 2  | 外出時の服装に気を遣わなくなった。                                                                                           | いいえ | はい |
| 3  | 同じ事を何回も話すことが増えたと言われる。                                                                                       | いいえ | はい |
| 4  | このごろ物を置き忘れることが増えた。                                                                                          | いいえ | はい |
| 5  | 小銭での計算が面倒。お札で払うことが増えた。                                                                                      | いいえ | はい |
| 6  | 手の込んだ料理を作らなくなった。                                                                                            | いいえ | はい |
| 7  | 味付けが変わったと言われる。                                                                                              | いいえ | はい |
| 8  | 車をこすることが増えた。                                                                                                | いいえ | はい |
| 9  | 体はどこも悪くないのに(足腰を含め)、以前に比べて歩くのが遅くなった。例:片側二車線の横断歩道を信号が変わるまでに渡りきれない。あるいは、歩行時に時速3km(5mを6秒程度の歩行速度)をはやいと感じるようになった。 | いいえ | はい |
| 10 | 体はどこも悪くないのに(足腰を含め)、歩行時にふらつきやすくなった。                                                                          | いいえ | はい |
| 11 | 体はどこも悪くないのに(足腰を含め)、日常生活に支障が出てきた。                                                                            | いいえ | はい |

※番号5～8は、普段その行為自体をおこなっていない場合は「いいえ」を選択ください。

問2 問1の番号11を「はい」と答えられた方のみ回答願います。下記番号1～3の当てはまる選択肢(「はい」または「いいえ」)に○をおつけください。また、番号1～3の内容以外で支障になると感じる事がございましたら、番号4以降の内容欄にその詳細をご記入のうえ、選択肢の「はい」に○をおつけください。

| 番号 | 内 容                                                                                                        |     |    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|
| 1  | 週に2回以上薬を飲み忘れてしまうことがある。(定期服薬のない方は、選択肢の「いいえ」に○をおつけください)                                                      | いいえ | はい |
| 2  | 約束した日時が曖昧になることがある。例えば、違う日時と勘違いしていた。約束日を人に言われて思い出した。約束日に関するトラブルを起こして以降、心配や不安から何度も確認するようになった等の変化がみられるようになった。 | いいえ | はい |
| 3  | 段取りが下手になり、物事を効率的に計画できなくなった。または、効率的に動けないことがある。例えば、複数の場所へ出かける際に効率的な出かける順番を計画できなくなった。また、効率的な道順で目的地へ行けなくなった。   | いいえ | はい |
| 4  |                                                                                                            | いいえ | はい |
| 5  |                                                                                                            | いいえ | はい |

気になることがある方や、問1の番号1～5、番号9のいずれかに「はい」のある方は、お住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

