

認知症になっても安心できる

ちえぶくろ

(認知症ケアパス)



	はじめに	1 ページ
1	認知症とは	2～6 ページ
2	相談・受診の窓口	7～8 ページ
3	認知症を予防するために	9～11 ページ
4	認知症に関する支援	12 ページ
	①介護保険サービス	13 ページ
	②介護保険以外のサービス	14 ページ
	③本人が安心する支援	15 ページ
	④介護する家族への支援	16 ページ
	⑤認知症初期集中支援チーム	17 ページ
	⑥権利擁護のために支援	18 ページ
5	認知症サポーターについて	19 ページ
6	相談窓口・認知症カフェマップ	20 ページ
資料編		21 ページ
	認知症に関連したサービス一覧表	

認知症にやさしいまちづくりを目指して
令和5年6月
益田市

はじめに

「認知症にやさしいまちづくりを目指して」

益田市において、2015年に65歳以上の人口推計は16,509人で、そのうち認知症を有している方が2,591人、約6人に1人、2025年には65歳以上の約5人に1人が認知症を有する状態となることが予測されています。

益田市は、認知症になっても、本人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で、安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

このちえぶくろ（認知症ケアパス）は、認知症高齢者やその家族を支えるしくみや流れをご紹介します。

「認知症ケアパス」とは、認知症の症状や状態に合わせて、いつ、どこで、どんな医療や介護サービスが利用できるかを示しています。

「認知症になっても大丈夫」と誰もが感じることのできる地域を目指して作成しました。

このちえぶくろが、認知症高齢者やその家族、周囲の方の今後の生活に役立てていただけたら幸いです。

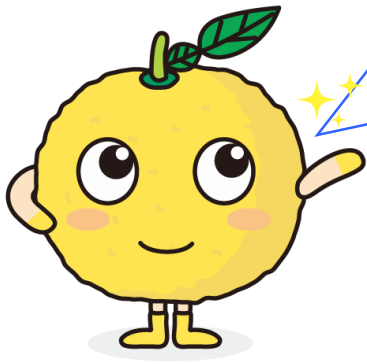


1. 認知症とは？

❁ 「認知症によるもの忘れ」と 「老化によるもの忘れ」の違いは？

年齢を重ねるとともに脳は萎縮します。個人差はありますが、脳の機能が低下し、誰もがもの忘れしやすくなります。

単なるもの忘れは認知症ではありません。見分けるポイントは以下のとおりです。



見分けるポイントはこの三つ！

- ①体験の一部を忘れたのか、全部を忘れたのか
- ②ヒントがあれば思い出せるかどうか
- ③忘れた自覚があるかないか

❁ 認知症によるもの忘れ

- ☐ 体験そのものを忘れる
- ☐ ヒントを出しても思い出せない
- ☐ 忘れたことを自覚できない

❁ 老化によるもの忘れ

- ☐ 体験の一部を忘れる
- ☐ ヒントを出すと思い出せる
- ☐ 忘れたことを自覚している





認知症とは

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞がおかされ、記憶障害やさまざまな障害が起こり、生活する上での支障がある状態のことをいいます。

認知症の症状は大きく中核症状と周辺症状に分かれます。

中核症状は記憶や判断力、時間や場所の認識などの認知機能が損なわれる認知症本来の症状です。

財布をしまった場所が思い出せない

記憶障害、見当識障害、判断力・理解力・思考力などが低下、等

周辺症状は中核症状をもとに本人の性格や周囲との関わり方、環境などが関係して引き起こされる症状です。

身近な人が盗んだと思い込む

徘徊、妄想、幻覚、不安、焦燥、暴言・暴力行為、睡眠障害、等



代表的な認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症

記憶障害が著しく、特に最近の記憶が不得意になります。
うつ状態がみられることもあります。

脳血管性認知症

脳の血管障害で細胞が死滅することで発症します。
高血圧や糖尿病などは脳血管障害のリスクがあります。

レビー小体型認知症

初期には物忘れよりもうつ状態、失神、震えなどの症状が出たり、目の前にないはずのものが見えたりします（幻視）。

前頭側頭型認知症

意欲や理性、感情をコントロールすることが難しくなります。万引きや無銭飲食などで周囲を困惑させることもあります。

❀ 若年性認知症について

65歳未満で発症する認知症を若年性認知症と言います。

若年性認知症では、脳血管性認知症や前頭側頭型認知症、頭部外傷などの割合が比較的高くなっています。

働き盛りの世代におこるため、失業などの経済的課題や若い配偶者や子どもがいる場合の介護負担など心理的影響も大きくなります。

若年性認知症相談窓口が開設されています。



○若年性認知症コールセンター

0800-100-2707（フリーダイヤル）

利用時間：月～土曜日（年末年始・祝日を除く）10時～15時

○しまね若年性認知症相談支援センター

0853-25-7033

利用時間：月～金曜日（年末年始・盆・祝祭日を除く）10時～16時

❀ 認知症と間違えやすい病気に注意！

うつ病や意識障害（せん妄）でも、記憶障害や認知機能の低下、幻覚などが現れることがあります。

早期に発見すれば治療が可能な場合がありますので、認知症かな？と思ったらまずは相談・受診しましょう。



➡相談・受診の窓口は8ページへ



知っておきたい症状とその対応①

不可解な行動や困った行動にも本人なりの理由があります。常識や事実を押し付けても逆効果です。認知症の進行に応じた症状であることを理解し、気持ちに寄り添って接することが大切です。

【中核症状から起こる行動】

症状（進行段階）	対応のポイント
同じことを何度も聞く （初期）	<u>初めて聞いたように対応する</u> ・ 同じ内容でも、認知症の方にとっては初めてのことと理解しましょう。 ・ 忙しい時に何度も聞かれるとイライラしますが、落ち着いて初めて聞いたように対応しましょう。 ・ さりげなく話題を変えてみましょう。 ・ 何度も聞いてくることは、気になっている内容かもしれません。
「ごはんまだ？」 （中期）	<u>話題を変えて納得してもらう</u> ・ 食べたことを伝えても納得できません。 ・ ひとまず受け入れて、「この番組が終わったら作るね」「これを食べて待っていてね」などと、小さなおやつや飲み物を出してみましょう。
服装がおかしい （中期）	<u>衣類を一緒に選び、褒める</u> ・ 一緒に適切な衣類を選んであげて、「よくお似合いですね」などと褒めてあげましょう。 ・ 上手くいかないときは、体調面で不都合がなければおおらかに対応しましょう。
「あなたは誰？」 （後期）	<u>なりきって演じてみる</u> ・ 家族の名前を忘れる、別の人と間違えるなど、目の前の人と自分の関係が分からなくなります。 ・ 「あなたの娘よ」と言い聞かせても理解できないので、その場の状況に合わせ、間違えている人になりきって演じてみましょう。



知っておきたい症状とその対応②

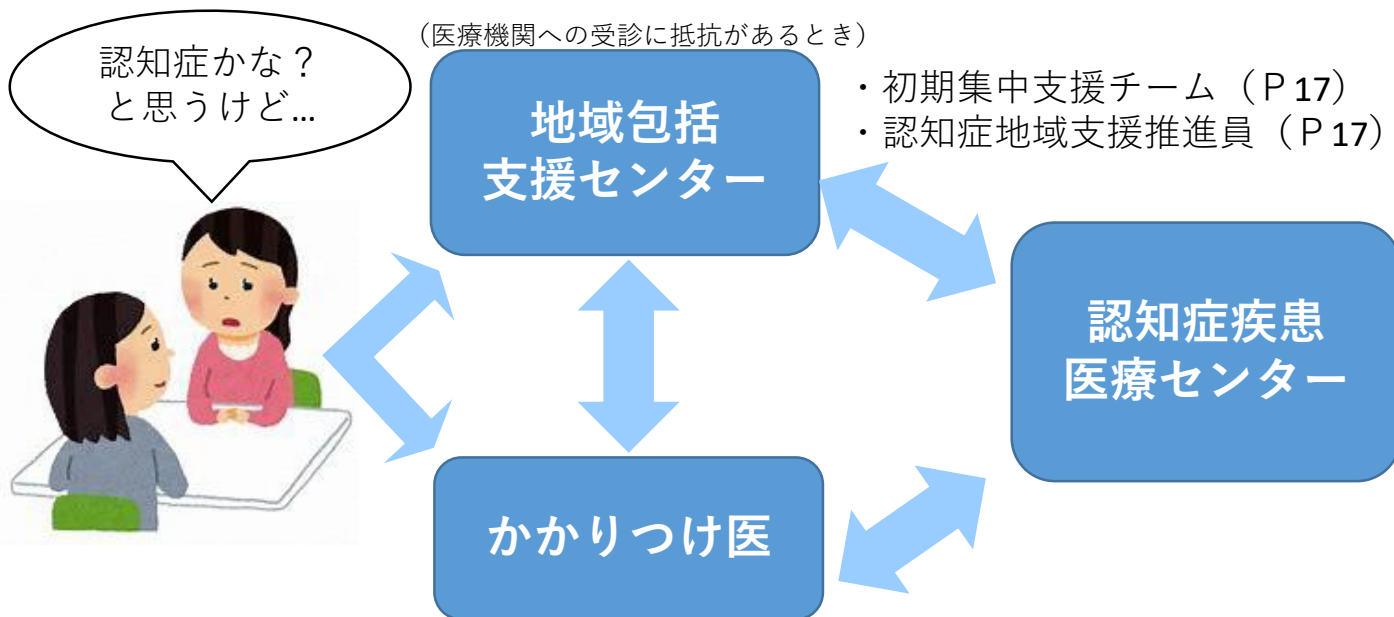
行動・心理症状（BPSD）のほとんどが、中核症状を基盤に不安やストレスが蓄積されて誘発されます。できるだけ心身のストレスを取り除き、生活の中での安心感や心の充足感（楽しみ・喜び・やりがい・自信・誇らしさなど）を大切にしていきましょう。

【行動・心理症状（BPSD）】

症 状	対応のポイント
財布を盗られた	<u>共感して味方になる</u> ・ほとんどがしまい忘れですが、自覚はありません。反論せず「困りましたね、一緒に探しましょう」と共感しましょう。 ・家族が先に見つけた時は、「この辺りを探してみましょう」と言って本人に見つけてもらうようにしましょう。 ・見つけた時は一緒に喜びましょう。
「バカにしてるのか！」	<u>できるだけもどかしい気持ちを理解して労う</u> ・言葉で気持ちを表現できない、相手の言葉が理解できないなどから、もどかしい気持ちを抱えています。 ・日頃から本人を尊重するよう言葉かけしましょう。 ・ひどい時は無理に関わろうとせず距離を置いてみましょう。
「家に帰ります」	<u>気持ちを認め、落ち着かせる</u> ・「ここが家ですよ」と引き留めても、不安や不信感が募ります。 ・「そこまで送ります」と一緒に散歩したり「お茶だけでも飲んでください」など気分を変えてみましょう。
夜眠れず、ウロウロ	<u>規則正しい生活をする</u> ・時間の感覚がなくなること、日中に寝て夜中に起きてごそごそして落ち着かなくなります。 ・服用している薬の影響の場合もあります。 ・活動的で規則正しい生活を送れるようにしましょう。 ・温かい飲み物を出してみるなど、気分転換してみましょう。

2. 相談・受診の窓口

認知症かな？と思ったら、かかりつけ医または地域包括支援センターに相談しましょう。



かかりつけ医と地域包括支援センター、認知症疾患医療センターなどがお互いに連携を取り合い、適切な支援をしていきます。必要に応じて認知症初期集中支援チームも支援に加わります。

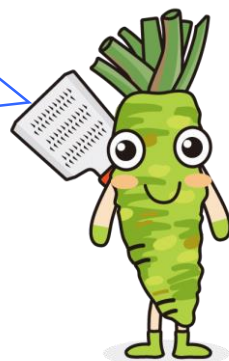
❁ 早期発見・早期対応の大切さ

生活習慣病やその他の病気は早期発見・早期対応が重要とされていますが、認知症も同様です。

適切な対応を早く行うことで、自分らしい充実した暮らしを続けることができます。

早期発見・早期対応のメリットは三つあるよ！

- ① 早期治療で改善が期待できる場合もある
- ② 進行を遅らせることができる
- ③ 事前にさまざまな準備ができる





相談・受診の窓口

健康づくりや認知症の予防、簡単な認知機能の検査（あたまの健康チェック）などの相談ができます。

○益田市健康増進課（益田駅前ビルEAGA内）

TEL：31-0214

認知症に関することや今後の生活についての相談窓口

○東部地域包括支援センター（医師会病院内）

TEL：31-1010

○中部地域包括支援センター（駅前ビルEAGA内）

TEL：32-3025

○西部地域包括支援センター（ますだハイツ内）

TEL：22-2028

○美都地域包括支援センター（美都分庁舎内）

TEL：52-3335

○匹見地域包括支援センター（もみじの里内）

TEL：56-0539

○益田市役所 高齢者福祉課

TEL：31-0245

美都地域総務課

TEL：52-2312

匹見地域総務課

TEL：56-0302

○島根県益田保健所 健康増進課

TEL：31-9545

認知症の本人や家族に関わり、支援していきます。

○認知症地域支援推進員（P17参照）

○認知症初期集中支援チーム（P17参照）

○介護支援専門員（ケアマネジャー）

介護保険サービスを利用する場合に調整を行い、相談役になります。

状況に応じた介護サービスを利用できるように調整します。

医療に関することの相談

○かかりつけ医・・・まずはかかりつけ医へ相談しましょう。

詳しい検査を受けたい希望があれば、専門医院へ紹介します

認知症に関する相談や検査を受けることができます。

○認知症疾患医療センター（松ヶ丘病院）

TEL：22-8711

認知症の相談や診断、救急対応などを行っています。

3. 認知症を予防するために

生活習慣病（高血圧、糖尿病など）を予防・改善することは、アルツハイマー型認知症や脳血管障害を防ぐことに効果的であることがわかってきています。脳の血管をできるだけ健康に保ち、脳を働かせることが認知症予防につながります。

❁ 脳の血管を健康に保つための四つのポイント

①生活習慣病をきちんと治療しよう

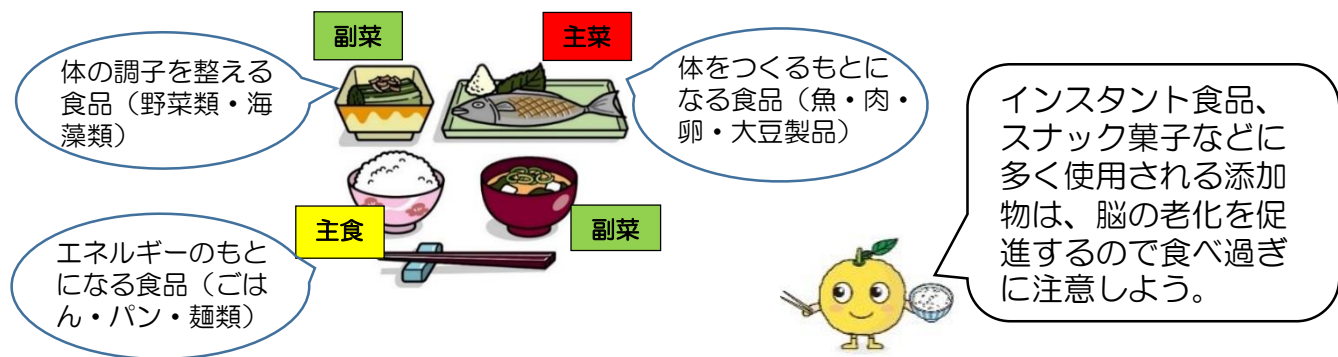
- ◇糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を見つけるために健康診査を受けましょう。
- ◇生活習慣病の疑いがある人は、放置せずに、きちんと治療し、改善しましょう。

②バランスよく食べよう

◇4つのお皿（主食・主菜・副菜）をそろえましょう。

◇1日3食、きちんと食べましょう。

♪おまけ／青魚に多く含まれるDHA、EPAや野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテンは脳血管性認知症の危険因子である動脈硬化を予防します。



③適度な運動を心がけよう

- ◇1日30分以上、週3回以上、体を動かすことが理想的です。
- ◇ウォーキングなどの有酸素運動がおすすめ。
- ◇掃除や洗濯などの家事も運動効果があります。

頭を使いながら運動するニコグニサイズが効果的
例えば、100から7ずつ引き算しながら歩いてみる。
2人でしりとりしながら歩くと楽しいよ。



④知的な活動を増やし、積極的にでかけよう **重要!**

- ◇出かけることでたくさんの刺激を受けて、自然とさまざまな機能が鍛えられます。
- ◇ご近所や友人との付き合いをしましょう。
- ◇新聞や本を読み、新しい情報を得るようにしましょう。

市内では、身近な集いの場として、高齢者サロンや健康づくりの会の行事が各地区でさかに行われているよ。公民館たよりや市広報をチェックしてみよう。



✿ プラス三つのポイント

①お口の健康を保とう

- ◇歯周病にならないように、食後の歯磨きや入れ歯の手入れをしましょう。
- ◇かかりつけ歯科医院をもって定期的に受診しましょう。
♪おまけ／よく噛んで食べると脳に刺激が与えられ血流がアップします。

②良質な睡眠をとろう

- ◇睡眠時間は短すぎても長すぎても良くない、5時間半～7時間が適当です。
- ◇朝起きた時、すっきり目覚めるとよいでしょう。
♪おまけ／昼間に30分以内の昼寝をすると、睡眠と覚醒のメリハリがつき、アルツハイマー型認知症の予防に役立つことがわかっています。

③聴力を維持しよう

- ・聴力が衰えると脳に伝えられる情報量が減り、認知症の発症や進行に影響するといわれています。
- ◇補聴器等を使って聴力を維持して会話を楽しみましょう。

✿ 認知症で落ちる三つの能力を鍛えよう

☆少し前のことを思い出してみよう エピソード記憶

- やってみよう⇒
- ・ 2日遅れの日記をつける
 - ・ 前日食べた献立を記録する

☆2つ以上のことを同時に行いましょう 注意分割機能

- やってみよう⇒
- ・ 料理を1度に何品か作る
 - ・ 歌を歌いながら掃除をする

☆計画してから行動しましょう 計画力

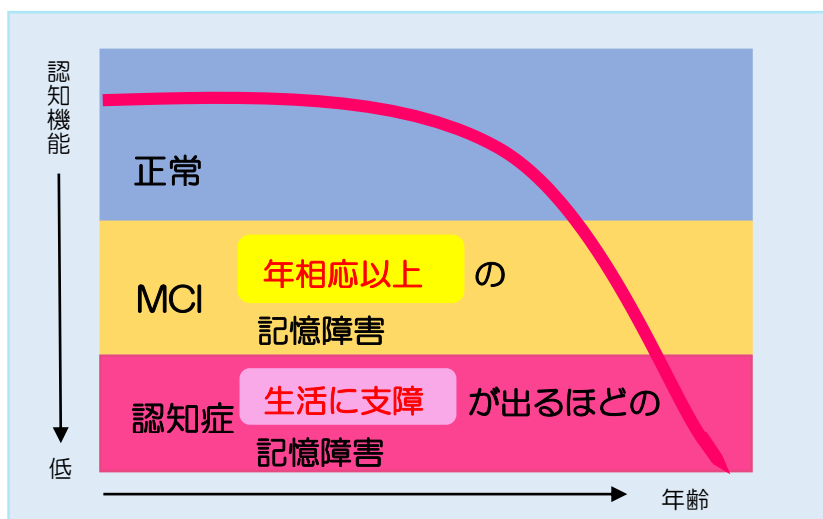
- やってみよう⇒
- ・ ウォーキングコースの計画をたてる
 - ・ 頭を使うゲームをする（オセロ、将棋等）



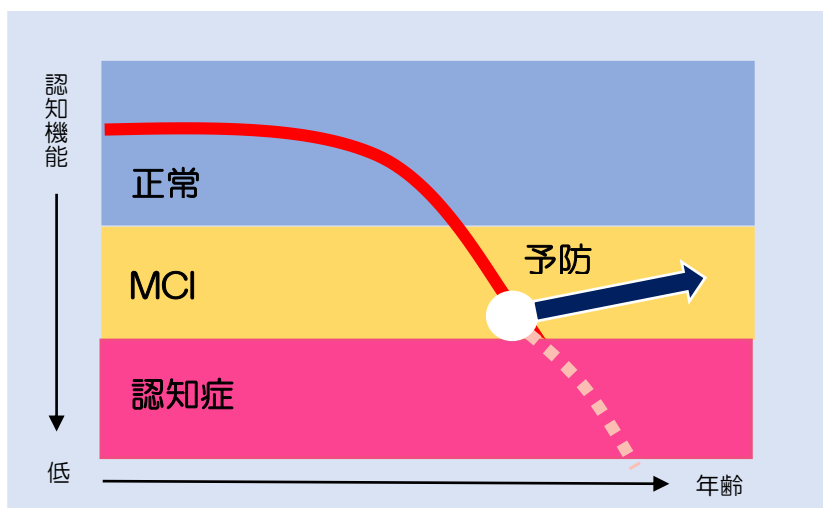
❁ MCI（軽度認知障害）とは？

認知症予防を始めましょう！

MCIとは、認知機能（記憶、決定、理由づけ、実行など）のうち一つの機能に問題があるものの、日常生活には支障がない状態のことです。認知症の一步手前の段階と言えます。



単なる年のせいと思ったら、
MCI のサインかもしれません



MCI の人は、必ず
認知症になるわけでは
ありません。
MCI の段階で見つ
けられれば、
『予防の道』へ進む
ことができます！！



MCI は認知症になりやすい反面、症状が軽度であれば、31～44%の人が
正常の状態に回復します。
物忘れが気になりだしたら、「早め」に取り組みましょう。

4. 認知症に関する支援



介護保険の申請から利用までの流れ

介護（介護予防）サービスを利用するには、介護が必要な状態であると認定を受ける必要があります。

①介護認定の申請（申請場所：市役所高齢者福祉課、美都・匹見地域総務課）

◆申請者

- ・本人または家族
- ・成年後見人や地域包括支援センター、居宅介護支援事業所、介護保険施設等による代行申請も可能です。

◆申請時に必要なもの

- ・介護保険被保険者証 ・マイナンバーカード（原則）
- ・健康保険被保険者証（64歳以下の方のみ）

②認定調査・医師の意見書

◆認定調査

市の訪問調査員等が訪問し、心身の状況について本人や家族から聴き取り調査を行います。（全国共通の調査）

◆主治医意見書

市の依頼により、主治医が心身の状況についての主治医意見書を作成します。

③審査・判定

◆介護認定審査会による審査判定

認定調査票をコンピューター処理した結果と特記事項、主治医意見書をもとに、保健・医療・福祉の専門家による「介護認定審査会」で審査判定されます。

④認定結果の通知

「非該当～要介護5」の区分で認定され、その結果が記載された通知書と介護保険被保険者証が届きます。

⑤サービス計画（ケアプラン）の作成

◆要介護1～5

居宅介護支援事業所等の介護支援専門員（ケアマネジャー）がケアプランを作成し、サービスの調整を行います。

◆要支援1・2及び事業対象者

地域包括支援センターが担当します。

サービス利用

4-①. 介護保険サービス

介護サービスを利用することで、認知症の進行予防や日常生活上の支援を受けることができます。

ここには代表的なサービスを掲載しています。その他サービスも利用できますので、詳しくは地域包括支援センターやケアマネジャーにご相談ください。

❁ 介護予防・進行予防（進行しないためには）

○通所介護（認知症対応型含）

○通所リハビリ

○訪問リハビリ



❁ 身の回りの支援 （着替えや食事・入浴など手伝って欲しい）

○訪問介護 ○小規模多機能型居宅介護支援

○訪問看護 ○訪問入浴

○通所介護



❁ 住まいの支援（自宅以外の生活場所）

○認知症対応型共同生活介護
（グループホーム）

○特定施設入居者生活介護 ○サービス付き高齢者向け住宅

○特別養護老人ホーム

○有料老人ホーム

○養護老人ホーム



4-②. 介護保険以外のサービス

見守りや安否確認など、介護保険以外のサービスについて掲載しています。

詳しくは地域包括支援センターやケアマネジャー、または下記問合せ先へご相談ください。

見守り・安否確認（地域支援事業）

事業名	問合せ先
○配食サービス	益田市役所高齢者福祉課 地域包括推進係 TEL：31-0245
○認知症緊急対応訪問サービス （事前登録が必要です）	
○認知症高齢者家族やすらぎ支援サービス	
○緊急通報装置貸与サービス「早助」 （お住いの地区の民生委員を通じた 申請となります）	益田市役所高齢者福祉課 高齢者福祉係 TEL：31-0235

見守り・安否確認（その他のサービス）

サービス名	問合せ先
○見守り支援	NPO法人ナルク TEL：22-6222

4-③. 本人が安心する支援

認知機能が低下することでいろいろなことが分からなくなっているようでも、その人らしさや感情が無くなっているわけではありません。

本人が何を求め、何ができるのかを見極め、さりげなく自然なサポートを心がけましょう。

関わり方次第で、介護者を悩ませる症状の多くを和らげることができます。

気持ちを理解して接する	認知症の人は、記憶障害などの症状のために「何かおかしい」と不安を感じています。物忘れや失敗を繰り返すことで気持ちが落ち込み、悔しさからいらだつこともあります。 認知症の人の気持ちを理解するよう努め、その気持ちに寄り添った対応を心がけましょう。
慣れた環境を継続する	認知症の人は、環境が変わると慣れるまでに時間がかかり、症状が悪化してしまう場合があります。 できる限り慣れた環境で過ごせるよう、配慮しましょう。
自尊心を傷つけない	できない事を頭ごなしに否定されたり叱られたりすると、悲しみや怒りの感情が湧いてしまいます。自信をなくすような言葉は避けましょう。 できることはなるべく自分でしてもらい、できないことをさりげなく支援しましょう。家や地域での役割が日々のリハビリになります。
驚かせない 笑顔でにこやかに	声をかけるときは、後ろから声をかけたり、複数で取り囲んだりせず、前から視野に入ったところで、笑顔でにこやかに声をかけましょう。
急がせない	認知症の人は急がされたり、複数の問いに答えたりするのが苦手です。 相手の反応を伺いながら、わかりやすい言葉でゆっくり会話をしましょう。

4-④. 介護する家族への支援

介護する家族の休息を目的としたサービス利用や、悩みを抱え込まないための居場所がとても大切です。

❁ 介護をひと休みしたい

○短期入所生活介護（ショートステイ）など

❁ 悩み事を聞いてほしい
同じ悩みや経験を持つ人と話したい

○家族の会

「認知症の人と家族の会 島根県支部益田地区会」
「認知症の人を支える家族の会☆ぽらりす」

TEL：52-2552

TEL：32-0700

○認知症（予防）カフェ

地域のどなたでも参加することができ、認知症の正しい理解や予防に関するポイントについての学習、レクリエーションや茶話会など、いろいろな方と繋がることのできる居場所となっています。

その他、認知症に関する相談もすることができます。



名 称	開催日	開催時間	参加費	電話番号
認知症予防カフェどんちっち (須子町)	毎月第2土曜日	13:30～ 15:30	1人 200円	25-7765
認知症予防カフェオレンジクラブ (西平原町)	奇数月第2日曜日	14:00～ 15:30	1人 200円	24-2515
オレンジカフェまほろば (高津1丁目)	毎月第2日曜日 (変更あり)	13:30～ 15:30	1人 200円	25-7480
認知症予防カフェ ひゃこる (久城町)	毎週木曜日	10:00～ 12:00	1人 200円	23-1585
認知症予防カフェ ひぐらし苑 (波田町)	年4回 春・夏・秋・冬	9:30～ 11:30	1人 200円	26-0044
おしゃべりカフェ あんず (美都町仙道)	毎月第3土曜日	10:00～ 13:00	1人 100円～300円	52-3401
認知症カフェ春風 (下本郷町)	毎月第3土曜日	9:30～ 11:30	1人 200円	22-6262
じんごうカフェ (美都町宇津川)	月曜日～金曜日	9:00～ 15:00	1人 100円	52-2241
認知症予防カフェ ひまわりの庭 (幸町)	毎月第1土曜日	10:00～ 12:00	1人 200円	22-5250

4-⑤. 認知症初期集中支援チーム

❁ 認知症初期集中支援チームとは

本人・家族や周囲の方から相談を受け、認知症が疑われる方のもとに医療職と福祉職がチームとなって訪問し、専門医の助言のもと本人にとって適切なサービス利用や機関等につなぐ支援を行います。

最長6ヶ月間を目安にサポートします。

❁ どんな場合が該当するの？

40歳以上で在宅で生活しており、認知症が疑われる方で下記のいずれかに該当する場合

- 認知症の症状はあるが認知症の専門医による診断を受けていない
- 医療・介護サービスを受けていない、または中断している
- 医療・介護サービスは利用しているが対応に苦慮している

❁ 相談・支援の流れ

相談

認知症に関するご相談は、各地域包括支援センターへ

訪問

認知症初期集中支援チームがご自宅に訪問します。（必要に応じて地域包括支援センター職員も同行します）

支援

医療機関への受診や介護サービスの提案、対応方法の助言など必要に応じた支援を集中的に行います

❁ 認知症地域支援推進員とは

認知症の人やそのご家族からの相談に応じ、適切な医療や介護サービスが受けられるよう、地域包括支援センター・認知症疾患医療センター等と連携を図ります。

4-⑥. 権利擁護のための支援

❁ 認知症高齢者の権利を守る

判断能力の低下を補うために、金銭管理や財産管理・その他契約などの法律行為を本人に代わって行う制度があります。

本人の財産などを適切に管理し、権利侵害から守ります。

成年後見制度	法定後見制度	後 見 判断能力が非常に減退している人を対象とします。後見の場合、本人の同意は不要です。
		保 佐 判断能力にかなりの衰えが見られる人を対象とします。保佐の場合、本人の同意は不要です。
		補 助 判断能力に少し衰えが見られる人を対象とします。ただし、基本的には本人の同意を必要とします。
	任意後見制度	本人の判断能力があるうちに、「本人の意思」で特定の人を後見人とするための契約を結んでおく。
日常生活 自立支援事業		自分のことを自分で判断する力に少し困難がみられてきた方を対象に、福祉サービス利用の手続きや金銭管理の支援を行う。

成年後見制度などに関する相談窓口は以下のとおりです。

- 東部地域包括支援センター（医師会病院内） TEL：31-1010
- 中部地域包括支援センター（駅前ビルEAGA内） TEL：32-3025
- 西部地域包括支援センター（ますだハイツ内） TEL：22-2028
- 美都地域包括支援センター（美都分庁舎内） TEL：52-3335
- 匹見地域包括支援センター（もみじの里内） TEL：56-0539
- 益田市役所高齢者福祉課 TEL：31-0245
- 益田市社会福祉協議会 TEL：22-7256

5. 認知症サポーターについて

❀ あなたも認知症サポーターになりませんか？

益田市では、「認知症高齢者にやさしいまちづくり」を目指して認知症サポーターの養成を行っています。

令和5年3月末現在、益田市には3,911人の認知症サポーターがいます。

❀ 認知症サポーターとは？

認知症について正しく理解し、地域で認知症の人やその家族を温かく見守り、自分のできる範囲で手助けする人です。

❀ 認知症サポーターになるには

認知症サポーター養成講座を受講すれば、認知症サポーターになることができます。

❀ 認知症サポーター養成講座って？

- ◆時間は90分程度です。（時間は別途ご相談いただけます）
- ◆講師は益田市が派遣します。
- ◆受講後、サポーターの印としてオレンジカードをお渡しします。

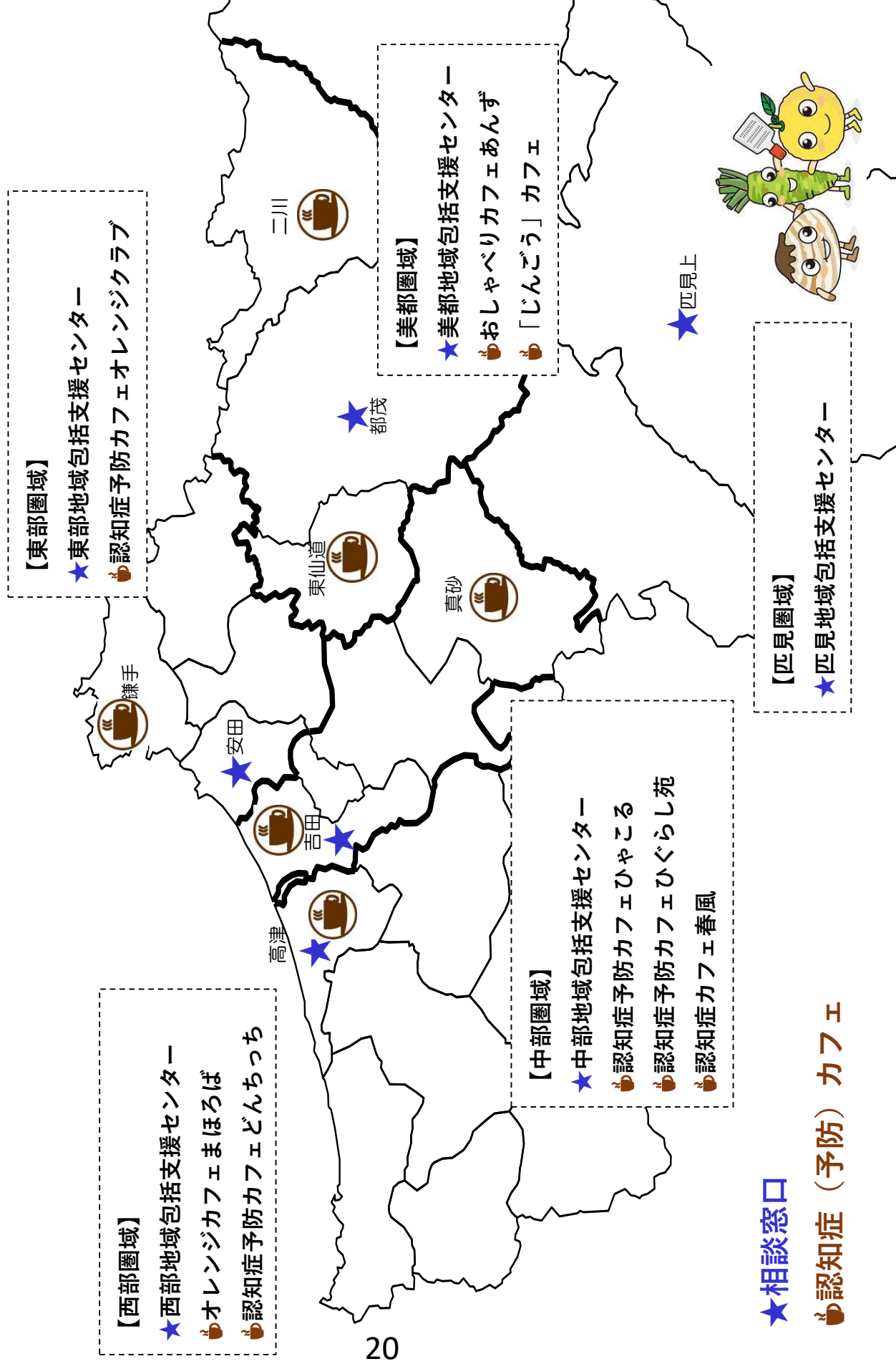
❀ 講座開催を随時受け付けています！！

自治会、職場、学校など
どこでも出向きます。

（申込・問合せ先）
益田市役所高齢者福祉課
電話 3 1 - 0 2 4 5



6. 相談窓口・認知症カフェマップ



もの忘れをチェックしてみよう

このテストは、ごく初期の認知症や認知症に進展する可能性のある状態などを、ご自分や家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

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

チェックをしたら、合計を計算 ⇒ 合計点 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があります。8点近かったら、気分の違う時に再チェック
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してみてください。 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、かかりつけ医や包括支援センターに相談してください。

大友式認知症予測テスト～認知症予財団HPより～

❁編集

益田市認知症対応ケア会議

❁監修

認知症サポート医 金島 新一

❁参考・引用文献

認知症サポーター養成講座標準教材（2017年9月）