

軽度認知障害（MCI）とは

認知症の前段階で、軽い記憶障害があっても大きな支障なく日常生活を送れる状態です。この段階で発見して適切に対処すれば、特にアルツハイマー型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。

ものわすれをチェックしてみましょう✓

もの忘れが気になったら、下の10項目をチェックしてみましょう。

ほとんどない……0点 ときどきある……1点 ひんぱんにある……2点

- | | | |
|------------------------------|----------------------|---|
| ① 同じ話を無意識にくり返す | <input type="text"/> | 点 |
| ② 知っている人の名前を思い出せない | <input type="text"/> | 点 |
| ③ 物のしまい場所を忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| ④ 漢字を忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| ⑤ 今しようとしていることを忘れる | <input type="text"/> | 点 |
| ⑥ 器具の説明書を読むのを面倒がる | <input type="text"/> | 点 |
| ⑦ 理由もないのに気がふさぐ | <input type="text"/> | 点 |
| ⑧ 身だしなみに無関心である | <input type="text"/> | 点 |
| ⑨ 外出をおっくうがる | <input type="text"/> | 点 |
| ⑩ もの（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする | <input type="text"/> | 点 |

評価

0～8点……正常 9～13点……要注意

14～20点……認知症の始まり？ 医師の診察を受けましょう

（大友式認知症予測テストより）

合計点が9点以上であれば **ご相談ください**



思い当たる
ことがあれば
お気軽にご相談
ください

