

もの忘れや認知症の心配ごとは、早めに相談！

認知症相談

もの忘れが気になるけれど…
これって歳のせい？ 受診するほどではない？
そんなときは、一度相談してみませんか？
早めの相談が安心につながります。



「認知症相談」は認知症サポート医に相談ができます

認知症のこと



気になる
症状のこと



認知症の
薬のこと



※認知症サポート医とは・・・認知症診断の知識・技術、家族からの悩みを聞く姿勢を習得し、地域において関係機関（かかりつけ医・専門医療機関等）との連携役となるための研修を修了した医師です。

【相談日】

4月9日（水）	5月8日（木）	6月4日（水）
7月3日（木）	8月7日（木）	9月4日（木）
10月16日（木）	11月5日（水）	12月3日（水）
R8年1月14日（水）	R8年2月5日（木）	R8年3月4日（水）

【時 間】 午後1時30分～午後4時

【場 所】 高崎市役所 2階 長寿社会課

【定 員】 4名 【費 用】 無料

【申し込み】 相談日の2日前までにご予約ください。

027-321-1319（高崎市長寿社会課 地域包括支援担当）

大友式認知症予測テスト

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性のある状態を、ご自分や家族など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
器具の説明書を読むのを面倒がる	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
外出をおっくうがる	0 点	1 点	2 点
物（財布など）が見当たらないことを他人のせいにする	0 点	1 点	2 点
該当する項目の数字を合計してください	点		

0～8 点	老化現象の範囲内	引き続き、介護予防に取り組みましょう。疲労やストレスにより点数が高めに出る場合もあります。8 点に近かったら、気分の違う時に再チェックしましょう。
9～13 点	要注意	適度な運動、バランスの良い食事、社会参加など認知症予防策を生活に取り入れることで、認知機能を改善することが望めます。 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しましょう。
14～20 点	要受診	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、結果が同じなら専門医を受診しましょう。