

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8日（水）	5月14日（木）	6月3日（水）
7月2日（木）	8月6日（木）	9月3日（木）
10月15日（木）	11月4日（水）	12月2日（水）
R9年1月13日（水）	R9年2月4日（木）	R9年3月3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。