

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてください。

チェック①	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがあります	1点	2点	3点	4点
チェック②	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分前に聞いた話を思い出せないことがあります	1点	2点	3点	4点
チェック③	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
チェック④	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑤	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑥	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは1人でできますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑦	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
1人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑧	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑨	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
チェック⑩	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 **合計点** 点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体能力が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典 東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課(平成30年12月発行)『知って安心 認知症』

早期発見・早期受診のメリット

- 原因によっては治る認知症もあります
- 薬で進行を遅らせることが出来る場合もあります
- 介護保険などのサービスを準備できます
- 介護サービスや施設を早くから利用しておくことで認知症が進んだ時も安心です
- 事前指示書や代諾人を決め自分の将来を自己決定できます

お近くの**地域包括支援センター**に相談してください。

病院を紹介してくれます。

本人が受診を拒む場合も相談にのってくれます。

「自分史」を伝えましょう

お互いを理解しあうことが、
笑顔で過ごす認知症リハビリの第一歩になります。

作業療法では「その人らしさ」を大切にします。
「あなたらしさ」を書き留めておいてください。
いつか必要になったら作業療法士に渡してください。
ケアする人も大切な人の人生と一緒にふり返ってください。

- お名前 _____
- 出身地もしくは思い出の地 _____
- 趣味 _____
- 子どもの頃のこと _____
- 若い頃のこと _____
- 好きな食べ物、好きなもの・こと、大切にしているもの・こと、得意なこと、自慢できることなど _____
- もし自分が認知症になったらどのように接してもらいたいですか? _____

編集・発行:

文京学院大学

〒113-8668 東京都文京区向丘1-19-1
www.u-bunkyo.ac.jp

2019年09月

© 文京学院大学



監修 埼玉県作業療法士会 / 公益社団法人 認知症の人と家族の会

参考 平成28年度老人保健健康増進等事業「認知症のリハビリ」テーションを推進するための調査研究
報告書:一般社団法人 日本作業療法士協会(2017年3月)
(山口晴保ほか:BPSDの定義、その症状と発症要因. 認知症ケア研究誌2:1-16, 2018)

認知症は「リハビリ」時代へ
作業療法で笑顔の毎日を

私が わたしのままで 過ごすために



認知症の中核症状とBPSD

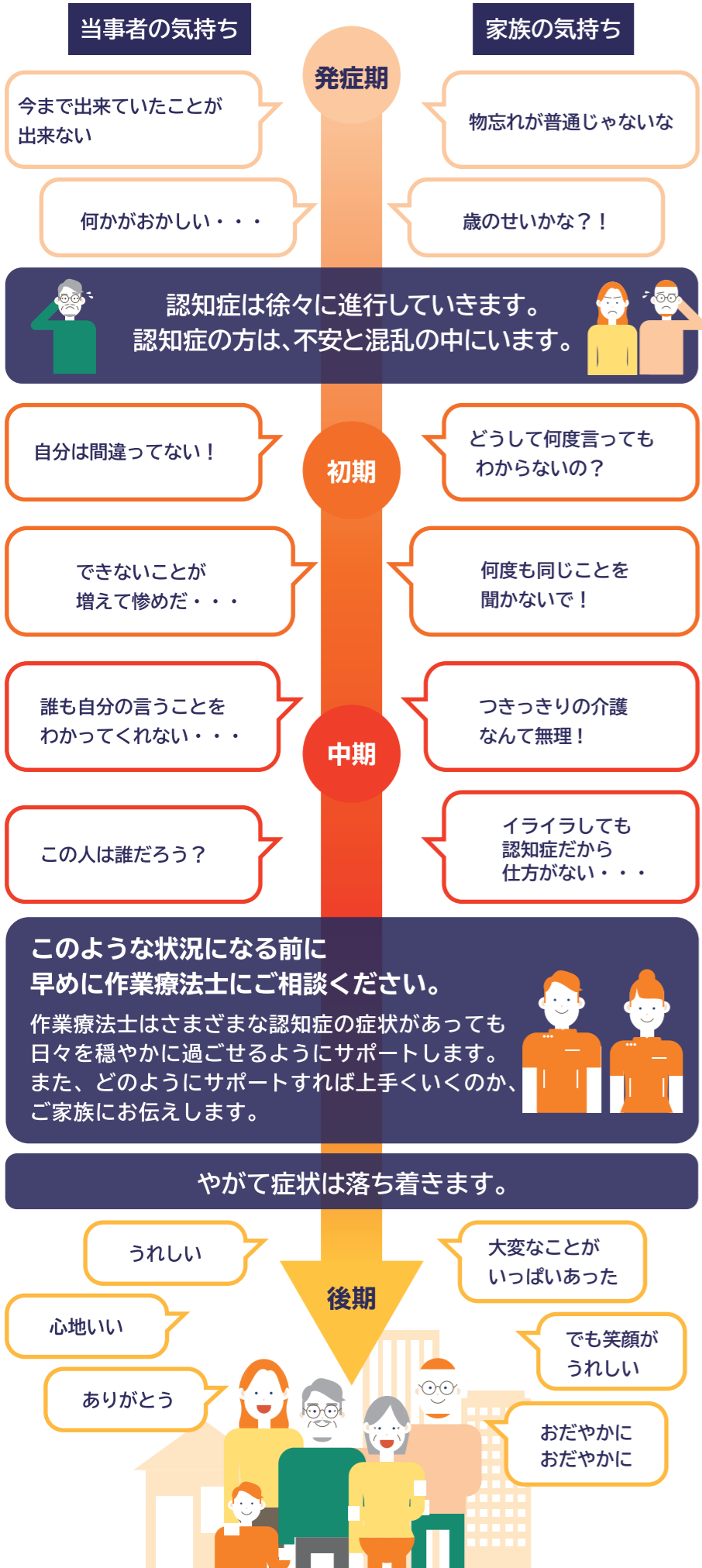
	中核症状	BPSD (行動・心理症状)
認知症	脳の神経細胞が壊れることによって直接起こる症状	生活障害、環境、人間関係などの要因を背景に行動や心理に現れる症状
	記憶障害 物忘れ	心理 幻覚 妄想 うつ など
	見当識障害 どこ、だれ、いつなどがわからなくなる	行動 徘徊 暴言・暴力 拒否 など
	実行機能障害 何かを実行することがおぼつかなくなる	

予防や改善が可能

認知症は少しずつ進行していきます。

文京学院大学

認知症になったら・・・



これからの認知症との向き合い方 - 認知症における作業療法リハビリテーションとは -

1 作業療法が受けられるところ



- ・認知症専門病院
- ・認知症疾患医療センター



- ・介護老人保健施設
- ・デイケア (通所リハビリテーション)
- ・訪問リハビリテーション

2 作業療法士の役割



心や体に障害のある方に対して、日常生活や社会への適応能力の回復を図る国家資格をもったリハビリ専門職です。

3 認知症の作業療法



「できなくなったこと」を「できるようにする」ことよりも「今できる活動」に価値をおきます。「できる」という体験から意欲が生まれ、認知機能を保ちます。

作業療法士は認知症の人とともに

笑顔 元気

を探してくれます。

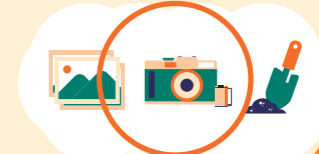
公益社団法人 認知症の人と家族の会



4 新しいことは覚えられなかったり、理解が難しくなります

新しいことやなじみのないもの

昔の出来事、手作業の記憶



思い出を話したり、手作業を行うことは、

頭の中に「秩序だった時間の流れ」を作り出し

自己効力感 安心感

を生み出す

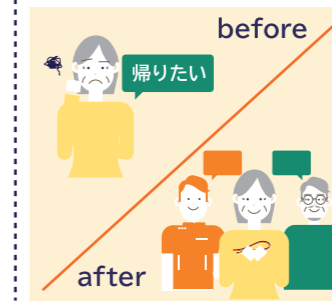
5 作業療法だからできること

いつもその人らしさをみつめます	本人の経験を活かした活動で能力を引き出します	活動の継続で認知機能を維持します	適切なコミュニケーションで情緒の安定を導きます	心理症状・行動症状(BPSD)を軽減します
脳トレと運動で認知機能を刺激します	生活空間を整え情報処理を助けます	着替え・トイレ・入浴など日常生活を維持します	認知機能を補う工夫で失敗を少なくします	ご家族のサポートと休養を考えます

6 作業療法リハビリテーションの事例



認知症の方は情報処理の範囲が狭くなったり、時間がかかるようになります。作業療法士は認知症の方の「認識」を助けます。椅子に座ってほしい時、椅子を近づけて良く見てもらい、手をとって椅子の背もたれにさわってもらい「これは椅子だ」という認識ができたタイミングで「どうぞ座ってください」と言葉の情報を加えます。本人の認識を助けることで自然に体が動いていきます。



Aさんはアルツハイマー型認知症と診断されて約3年。自宅で生活されていましたが、ご主人の入院を機に介護老人保健施設に入所しました。夕方になるとAさんは「家に帰る」と言って落ち着きなく歩き回ります。Aさんは昔組みひもの内職をしていたことから、作業療法士は16時頃にAさんの部屋に行き、最も単純な組みひもを一緒に作るようにしました。めずらしそうにのぞきに来た方も加わり、昔話が出るようになると、Aさんは夕方も落ち着いて過ごせるようになりました。

気軽に相談しよう



地域包括支援センター

認知症のことは何でも相談できます

- ・どこの病院に行ったらいい？
- ・最寄りのオレンジカフェは？
- ・作業療法を受けたい など

参加してみよう



オレンジカフェ (認知症カフェ)

同じ立場で支え合うコミュニティ

- 仲間
- 情報
- 悩みごと

辛い時は話してみよう



公益社団法人

認知症の人と家族の会

0120-294-456

月-金 10:00-15:00 (土日祝、夏季、年末年始除く)

若年性認知症コールセンター

0800-100-2707

月-土 10:00-15:00 (年末年始、祝日除く)

話すことで心は軽くなります