

脳健康チェックリスト

- | | |
|----------------------------------|--|
| ① 物の名前が出てこなくなった。 | |
| ② しまった場所を忘れて、物を捜すことが多くなった。 | |
| ③ 趣味を楽しんだり、好きなテレビ番組を見ることが面倒になった。 | |
| ④ 着替えや身だしなみに気を遣うことが面倒になった。 | |
| ⑤ 最近のTV番組は難しいものが多くなったと思う。 | |
| ⑥ 時々「不安」や「焦り」の気持ちが、わいてくることがある。 | |
| ⑦ ささいなことに対して、イライラするようになった。 | |
| ⑧ 昨夜の食事内容を、考えても思い出せない。 | |
| ⑨ 慣れた道でも、迷ったことがある。 | |
| ⑩ 蛇口の締め忘れやガス台の火の消し忘れが多くなった。 | |

作成：青森県介護予防市町村支援委員会

※①から⑧の項目にあてはまった場合は、個数に関係なく地域包括支援センターへご相談ください。

※⑨、⑩にあてはまった場合は、かかりつけ医や専門医療機関へご相談ください。