

この“めやす”リストを使用してみてください。ただし、この結果だけで診断はできません。あくまで“めやす”にすぎません。

## もの忘れ“めやす”リスト

現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。  
合計点が24点以下だった場合、まずはかかりつけ医に相談してみるか、  
最寄りの相談窓口(かかりつけ薬局、地域包括支援センター等)に問い  
合わせてみることをおすすめします。



	変 わ ら な い	多 少 悪 く な っ た	と て も 悪 く な っ た
① 曜日や月がわかる	2	1	0
② 前と同じように道順がわかる	2	1	0
③ 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
④ 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
⑤ 物がいつもの場所にないとき、見つけることができる	2	1	0
⑥ 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
⑦ 自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
⑧ 買い物でお金を払える	2	1	0
⑨ 身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
⑩ 本やテレビの内容がわかる	2	1	0

	変 わ ら な い	多 少 悪 く な っ た	と て も 悪 く な っ た
⑪ 手紙を書いている	2	1	0
⑫ 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
⑬ 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
⑭ 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
⑮ 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
⑯ よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
⑰ よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
⑱ その人たちがどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
⑲ 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0

※本誌監修・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修  
(フランスの精神科医リッツアーによる論文=1996年=をもとに作成)

合計 点