

自己診断テスト

日常生活の中で、次のような行動ができるかどうかお答えください。
 ある項目について日頃していない場合には、もしやるとしたらできるかどうか考えて、お答えください。

① 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	できる	できない
② リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができますか。	できる	できない
③ 何かの会の世話係や会計係を務めることができますか。	できる	できない
④ ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して、出かけることができますか。	できる	できない
⑤ 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができますか。	できる	できない
⑥ 薬を決まった分量を決まった時間に飲むことができますか。	できる	できない
⑦ 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができますか。	できる	できない
⑧ 日用品の買い物をすることができますか。	できる	できない
⑨ 請求書の支払いができますか	できる	できない
⑩ 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできますか。	できる	できない
⑪ 年金や税金の申告書をひとりで作成することができますか。	できる	できない
⑫ 自分で食事の用意ができますか。	できる	できない
⑬ 自分で掃除ができますか。	できる	できない
⑭ 洗濯物・食器などの整理ができますか。	できる	できない
⑮ 手紙や文章を書くことができますか。	できる	できない

※「できる」は1点、「できない」は0点

「できる」と回答した数 _____ 点

＜ 採点結果 ＞

対象者	問題なし	要注意
74歳以下	11点以上	10点以下
75歳以上	9点以上	8点以下

採点結果で「要注意」の方は、認知症の始まりの可能性がありますので、専門医による診察や認知症に関する専門機関に相談しましょう。また、「問題なし」の方も、生活習慣を見直し、認知症の予防に努めましょう。

出典：「指導者のための介護予防完全マニュアル 包括的なプラン作成のために」

監修 財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団、東京都老人総合研究所 鈴木隆雄 大淵修一

発行 財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団