



MCI(軽度認知障害)セルフチェックシート

1 一日のうちに同じ話や同じ質問をしていると言われた



2 物を置いた場所を忘れてたりすることが多くなった



3 身近な人や物の名前が思い出せないことがある



4 料理・片付け・運転・計算などのミスが多くなった



5 テレビ番組や会話の内容の理解が難しく感じる



6 自分が予定したことや人との約束を忘れることが増えた



7 今日の日付が分からなくなる時がある



8 歯磨きやお風呂が面倒くさく感じるようになった



9 左右で違う靴下をはいてしまうことがある



10 最近怒りっぽくなったと言われた



上記の質問に一つでも当てはまる場合は、MCIの可能性がります。

家族に相談したり、かかりつけの病院を受診したり、また、地域包括支援センターに連絡してMCIの診断を受けたい事について相談しましょう。

※このセルフチェックシートは、医療的な検査結果や診断を表すものではありません。医師への相談の際に症状を伝えるための参考としてご利用ください。