

## 認知症を予防していつまでも健康な生活を送りましょう

認知症とは、脳の病気などが原因で、記憶力や判断力が低下することにより、日常生活においてさまざまな支障がおきている状態のことをいいます。「認知症になったら何もできなくなる」ということではありませんが、できれば防ぎたいものですね。そのためには早期発見と対策が大切です。自分には関係ないことと思わず、予防に努めていきましょう。



## 認知症の初期段階ではこんな症状がみられます

下記の項目のうち、1つでも該当する項目がある方は、認知症の前段階といわれる軽度認知障害(MCI)の可能性がります。主治医にご相談されたり、認知症予防活動に取り組まれることをおすすめします。

|   |                       |    |     |
|---|-----------------------|----|-----|
| 1 | 最近のできごとが思い出せない        | はい | いいえ |
| 2 | 物を置き忘れることが増えた         | はい | いいえ |
| 3 | 同じ話、同じ質問を何度もする        | はい | いいえ |
| 4 | 怒りっぽくなった、頑固になった       | はい | いいえ |
| 5 | 好きでやっていた趣味などが楽しめなくなった | はい | いいえ |

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」

**自分でできる認知症の気づきチェックリスト**

ご利用上の注意書

① このチェックリストは、認知症の前段階になるべく早く気づきを得るよう、自らチェックすることにより認知症の早期発見の助けとなることを目的としています。

② このチェックリストは、医師による診断と併せて、ご自身の健康状態や生活環境に合わせた判断が必要です。

③ 身体機能が低下している場合は、医師の診断を受ける必要があります。

最も当てはまるものを○をつけてください。

| チェック項目                                | まったく<br>ない | ときどき<br>ある | 頻りに<br>ある | いつも<br>そうだ |
|---------------------------------------|------------|------------|-----------|------------|
| ① 物忘れや記憶力、判断力、集中力などが以前より低下していると感じますか。 | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ② 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ③ 物忘れや記憶力、判断力、集中力などが以前より低下していると感じますか。 | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ④ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑤ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑥ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑦ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑧ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑨ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |
| ⑩ 日常生活で、物忘れ、物置きのミスなどが頻りに起こりますか。       | (1点)       | (2点)       | (3点)      | (4点)       |

チェックした結果、最も当てはまる項目を○をつけてください。

合計点：  点

※合計点 0～4点：軽度認知障害の可能性がります。5～8点：認知症の可能性がります。9～12点：認知症の可能性がります。

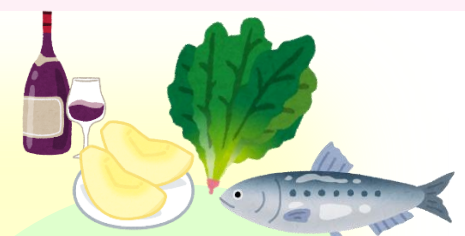
※広島市公式ウェブサイト「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」引用

※さらに詳しいチェックができる「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」(右上)もあります。地域包括支援センターに用意しておりますので、ご興味のある方は取りに来ていただくか、地域包括支援センター(082-275-0087)までご連絡ください。広島市のホームページにも同様に掲載されておりますので、そちらもご覧ください。

## 認知症を予防する 3つのポイント

### ①適度な運動を心がけよう

週に3回程度、1日30分以上の有酸素運動をすることがおすすすめ。1日7000歩を目安に、歩幅を大きくした早歩きがよいでしょう。また、運動をしながら頭を使う(しりとりをする、歌を歌ったりするなど)とより効果が上がります。



### ③食生活を見直そう

認知症予防におすすめの食品は

- ①野菜、果物、豆類(特にビタミンB、C、Eやβカロチンを多く含む豚肉や緑黄色野菜、ナッツ類などがおすすめです)
- ②青魚(動脈硬化を予防します)
- ③水分補給を忘れないこと
- ④緑茶や赤ワインを適量飲む(抗酸化作用あるポリフェノールがたくさん含まれてますが飲みすぎには注意してください)

### ②社会活動に参加しよう

1番の予防は他者と交流することです。閉じこもりにならないよう、積極的にでかけましょう。

- 例) ・百歳体操に参加する  
・ボランティア活動をする  
・公民館などのサークル活動に参加する  
・買い物やウィンドウショッピングにでかける  
など

