



## 9月は「茨城県認知症を知る月間」です

認知症は、誰もがかかる可能性があり、85歳以上では4人に1人が認知症になると言われています。主な症状として、同じ質問を繰り返してしまう「記憶障害」や、自分で計画が立てられず実行ができない「実行機能障害」などがあります。9月は認知症について知り、予防・改善に努めましょう。

### 「ひょっとして認知症？」下の表でチェックしてみましよう！

このチェックリストの結果は、あくまでおおよその目安で、医学的診断に代わるものではありません。また、身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

	1点	2点	3点	4点
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがある。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5分以内に聞いた話を思い出せない。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあるとされる。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
今日が何月何日かわからない時がある。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
言おうとしている言葉が、すぐに出てこない。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
貯金の出し入れや家賃、公共料金の支払いが1人でできる。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
1人で買い物に行ける。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
バスや電車、自家用車などを使って1人で外出ができる。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
自分で掃除機やほうきを使って掃除ができる。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
電話番号を調べて、電話をかけられる。	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない

出典：「知って安心認知症」地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター監修

※合計点数が20点以上の場合、認知症機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。かかりつけ医または、地域包括支援センターに相談しましょう。

## 認知症の予防・改善方法を実践しましょう！

### ①生活習慣の改善

- 脳の栄養が不足しないように、食事は1日3回バランスよく食べましょう。
- 体操やウォーキングなどの適度な運動は、生活習慣病を予防し、脳内の血流量を増やすことができます。

### ②脳の活性化をはかる

- 脳を使わないと認知症の発症・進行を早めてしまいます。
- 脳の活性化にはさまざまな方法がありますが、家族や仲間と一緒に趣味やゲームなどで意識的に脳を使うようにしましょう。

問合せ・相談 長寿応援課 地域包括支援センター ☎029-288-3111 (内線152)