



## 9月は「茨城県認知症を知る月間」です

厚生労働省は、平成30年に65歳以上の約7人に1人が認知症であると見込んでいます。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。

この機会に認知症を正しく理解し、予防・改善に努めましょう。町ホームページに「城里町認知症安心ガイドブック」を掲載しています。ご活用ください。

### 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

このチェックリストの結果はあくまでも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。認知症の診断には医療機関での診断が必要です。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。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト		最も当てはまるところに○をつけてください。			
		1点	2点	3点	4点
チェック①	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りますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック②	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック③	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック④	今日が何月何日かわからないときがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック⑤	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか。	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
チェック⑥	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか。	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
チェック⑦	一人で買い物に行けますか。	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
チェック⑧	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか。	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
チェック⑨	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか。	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
チェック⑩	電話番号を調べて、電話をかけることができますか。	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

チェックしたら、①から⑩の合計を計算 合計点  点

※20点以上の場合は、認知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てみましょう。

出典：東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課「知って安心認知症」(平成30年12月発行)

## 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 城里町地域包括支援センター(長寿応援課内) ☎029-288-3111 (内線152)