



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

認知症とは、脳に何らかの原因で障害が起き、脳の機能が低下することで、日常生活に支障をもたらす「脳の病気」です。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するとともに、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。ぜひ、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1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	1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1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。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)