

健康だより

令和5年10月



認知症について知ろう！

第1弾

もの忘れが心配

「もの忘れ」で気づく認知症のサイン

	加齢によるもの	認知症によるもの
体験	一部を忘れる [例：食事をしたことは覚えているが何を食べたかを思い出せない]	全てを忘れる [例：食事をしたこと自体を覚えていない]
探し物	努力して（自分で） 見つけられる	見つけられず 、いつも探し物をしている だれかが盗ったなど、人のせいにする
自覚	もの忘れを 自覚している ヒントがあれば思い出せる	もの忘れを 自覚できていない 最初はもの忘れを自覚しても、次第に気付けなくなり話の中でつじつまを合わせようとする
日常生活の支障	日常生活で重要でないことや知識（タレントの名前や昔読んだ本の題名など）を思い出せないが、日常生活に 支障はない	大事な約束を忘れる、同じものを何度も買ってくる、通帳等大事なものを失くすなど日常生活に 支障が出る

認知症の前段階
軽度認知障害（MCI）※
は早期対応で改善できる！



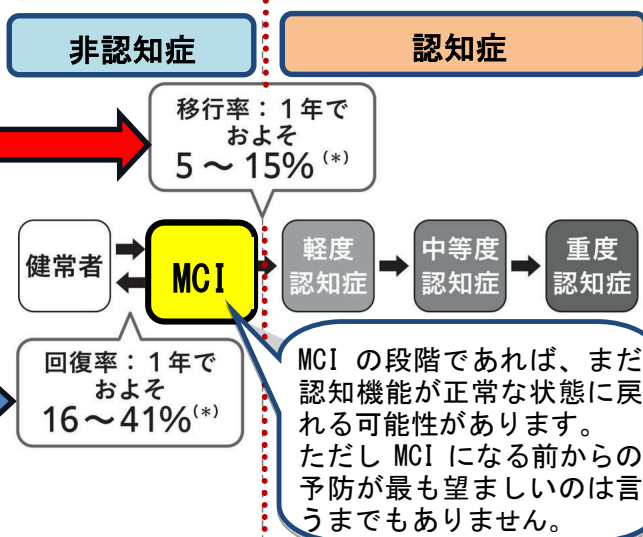
軽度認知障害（MCI）
は放置すると
5年で約40%
認知症に移行！



早期治療・予防対策で
4割が健常な状態に
回復が可能！

※軽度認知障害（MCI）とは、もの忘れが主な症状ですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できない状態。

認知症と軽度認知障害（MCI）の関係



(*) 日本神経学会監修『認知症疾患診療ガイドライン2017』CQ4B-2,147

裏面に、認知症予測テストを掲載しています。

認知症予測テスト

(大友式認知症予測テスト)

このテストは、認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性がある状態（軽度認知障害）を、ご自分や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

(実施日：令和 年 月 日)



項目	頻繁にある (2点)	時々ある (1点)	ほとんどない (0点)
同じ話を無意識のうちに繰り返す			
知っている人の名前が思い出せない			
物のしまい場所を忘れる			
漢字を忘れる			
今しようとしていることを忘れる			
器具の説明書を読むのが面倒			
理由もないのに気がふさぐ			
身だしなみに無関心である			
外出がおっくうだ			
物（財布など）が見つからないのを他人のせいにする			
合計点数	点		

もの忘れは老化現象の範囲であったり、疲労やストレスによる場合もあります。気になる時は、別の日に再チェックしてみましょう。点数が高い場合は、普段の状態を診ていただいている「かかりつけ医」や「もの忘れ・認知症相談医」のいる医療機関に相談しましょう。（市のホームページ参照）

また、市の「あたまの健康相談」（毎月実施）、「地域包括支援センター」に相談してみましょう。

《評価》

0～8点 正常
9～13点 要注意
14～20点 要受診



認知症予防 10 か条

- 1 **【食事】** 塩分と動物性脂肪を控えたバランスの良い食事をこころがけよう
- 2 **【運動】** 適度に運動を行い、足腰を丈夫にしよう
- 3 **【不摂生】** 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活を送ろう
- 4 **【健診】** 生活習慣病の予防・早期発見・早期治療をしよう
- 5 **【転倒】** 転倒に気を付けよう 頭の打撲は認知症を招きます
- 6 **【興味】** 興味と好奇心をもつようにしよう
- 7 **【趣味】** 考えをまとめて表現する習慣をつけよう（日記を書く等）
- 8 **【人間関係】** こまやかな気配りをした、よい人間関係を築こう
- 9 **【若さ】** いつも若々しく、おしゃれ心を忘れずにいよう
- 10 **【ストレス】** くよくよしないで、明るく前向きに生活しよう

参考：e-ヘルスネット、政府広報オンライン、健康長寿ネット、認知症予防財団ホームページ

仕事や仲間づくりができる**シルバー人材センター**の活動は、認知機能の改善にも有効です！

