

認知症予防

正しく知る
予防する

ひ けつ の秘訣



ご存知ですか？

● 認知症の人は、平成 37 年には約 700 万人、65 歳以上の方の 5 人に 1 人に達することが見込まれています。 厚生労働省認知症対策推進総合戦略より

● 「歳をとれば仕方がないこと」「自分には関係ないこと」という思い込みは、予防のための取り組みを遅らせてしまいます。

認知症になると、様々な症状から生活に支障が生じ、家族が共倒れになることも危惧されます。認知症を正しく知り、認知症になった人や周囲の人たちが、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域をつくっていきましょう。

誰もがかかる可能性のある脳の病気です！

認知症は、脳に起きた何らかの障がいによる病気です。加齢や病気などが原因となり、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

現在、認知症を完全に防ぐ方法や薬はありません。しかし、発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができます。このパンフレットでは認知症予防の秘訣をたくさん紹介しています。生活習慣を見直し、いつまでも健やかな生活を送れるよう努めましょう！

1

「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!

自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

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



まったくない

1点

ときどきある

2点

頻繁にある

3点

いつもそうだ

4点

※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受診が必要です。

※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。



「ひょっとして認知症かな？」 気になり始めたら自分でチェックしてみましょう。

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック 6

貯金のおし入れや、
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

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

チェック 7

一人で買い物に
行けますか



問題なく
できる

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

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

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

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

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

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

1点

だいたい
できる

2点

あまり
できない

3点

できない

4点

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。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

2

認知症の予防につながる習慣

生活習慣病（高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など）を予防することは、認知症の予防にもつながります。

食生活に気をつけましょう。

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、
バランスのよい食事を心がけましょう。



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

適度な運動をしましょう。

ウォーキングや体操などの運動を
継続的に行いましょう。



生活を楽しみましょう。

本を読んだり趣味に取り組んだり、
さまざまな活動をとおして生活を楽し
みましょう。



人と積極的に交流しましょう。

地域の活動や介護予防教室などに
参加してみましょう。



3

脳を活性化させましょう

実践 1

2 つ以上のことを同時に行いましょう（注意分割機能）

料理

掃除

運動



「運動」と「脳の活動」を 同時に行う運動です

◆ 5 秒間できるだけ速く足踏みしながら
お題に答えてください

例) 野菜といえば…
きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ…

◆ お題は何でもかまいません

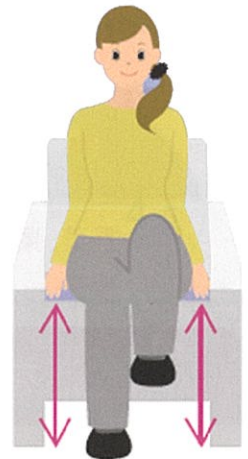
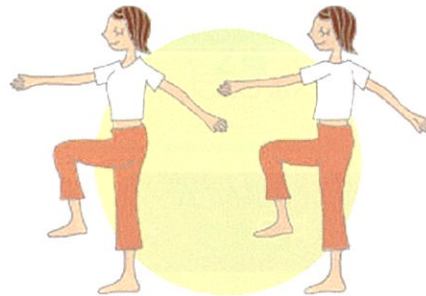
例) 春といえば…
赤いものといえば…

★ 魚を焼きながら味噌汁を作るなど、
一度に 2 つ以上の料理をする

★ 歌を歌いながら掃除する

★ 会話をしながら掃除する

◆ 30 分間、汗ばむくらいの運動を
人と話をしながら行ってください



軽度認知障害（MCI）って何？



軽度認知障害（MCI）とは、本人にもの忘れが増えた自覚があり、実際の年齢に比較して記憶力が低下しているものの、日常生活には支障のない状態をいいます。この段階で発見して適切に対処すれば、認知症への移行を防ぐ、または先送りできるといわれています。特に**注意分割機能**を鍛えると効果的です。

実践 2

少し前のことを思い出してみましょう（エピソード記憶）

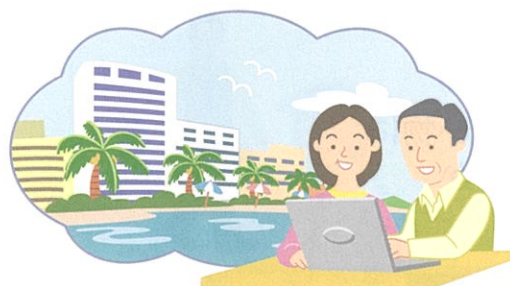
- ★ 1日前2日前の日記をつける
- ★ レシートを見ないで家計簿をつける
- ★ 前日食べた献立を思い出して記録する



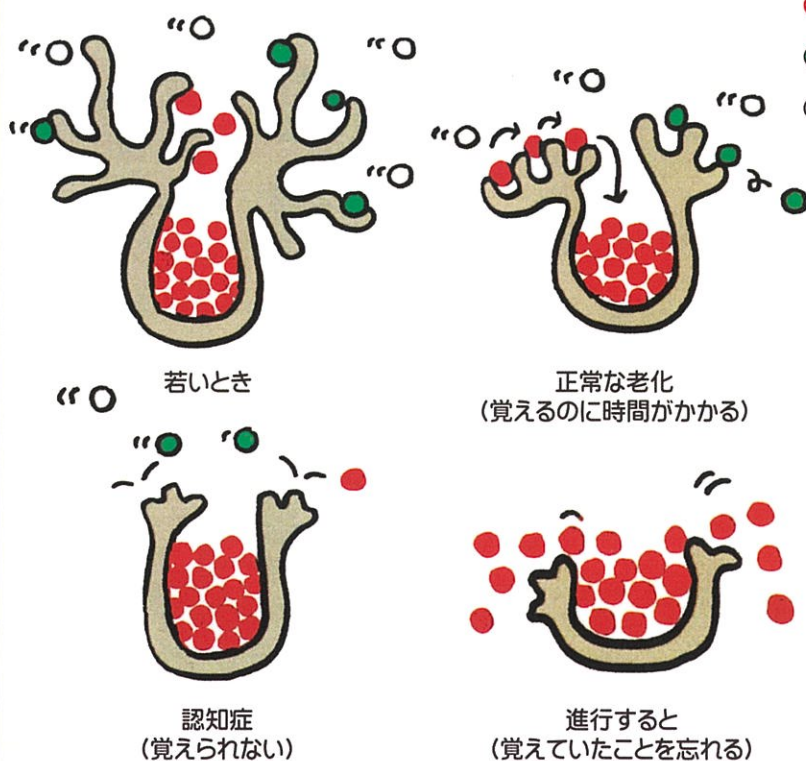
実践 3

計画してから行動しましょう（計画立案能力）

- ★ ウォーキングコースや旅行の計画を立てる
- ★ 人と会話をしながら将棋など頭や身体を使うゲームを楽しむ



どうして障害があらわれるの？



出展
認知症サポーター
養成講座標準教材

人の脳には、記憶を司る海馬（記憶の壺）という器官があります。若いうちは多くの情報をキャッチして、記憶の壺に保存することができます。しかし、年をとるとキャッチできる情報が減ってきます。認知症になると、情報を壺に納める力がさらに衰えてしまうために新しいことが記憶できなくなるのです。