

# 認知症を予防して健康寿命を のばそう！

## 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。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
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	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
④ 今日が何月何日かわからないときがありますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点

	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
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	1点	2点	3点	4点
⑦ 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
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	1点	2点	3点	4点
⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、①～⑩の合計を計算 ⇒ 合計点「      」点

20点以上の場合、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。

※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。

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)

認知症は、記憶力や判断能力、時間・場所・人物などを理解識別する脳の機能が低下し、日常生活に支障がでる状態のことです。

## 「単なるもの忘れ」と「認知症」

▼単なる物忘れ	▼認知症による物忘れ
忘れたことを自覚している	忘れたことの自覚がないことが多い
地理や時間の感覚はある	地理や時間の感覚が失われることが多い
あまり進行しない	進行する
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある

## 認知症の主な症状

- ・ **記憶障害** 自分の生年月日、家族や知人の顔などを忘れる。
- ・ **記銘力障害** 朝食を摂ったことや散歩にでたことなどが思い出せない。  

- ・ **計算障害** 簡単な計算(足し算・引き算)が難しくなる。
- ・ **見当識障害** 朝昼晩の区別や、自宅の場所などがわからなくなる。  

- ・ **精神的不穏** 不安、うつ状態になる。睡眠障害や昼夜の逆転が出る。
- ・ **幻視や幻聴** 実際に見えないものや聞こえないものが見えた、聞こえたと訴える。
- ・ **問題行動** 外を歩き回る、過食・拒食、失禁、粗暴行為などが出現する。

## 認知症予防に取り組みましょう!

### 生活習慣の改善

- 生活習慣の改善が認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。
- 運動習慣を身に付けましょう。
- 栄養バランスのとれた食事、魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- 喫煙習慣がある場合は禁煙は特に重要です。
- 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。



### 日常生活の活性化

- 外に出て人と交流しましょう。  
(服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ)
- 趣味・余暇・スポーツ・ダンスなどを楽しみましょう。
- クイズやパズルなどのゲーム的なものにチャレンジしましょう。
- 旅行の企画、パソコン、調理、絵画、書道、園芸などは脳の刺激に効果的といわれています。



### 初期症状の早期発見

あてはまる場合には早めに医療機関や専門の窓口!

【認知症の初期症状】

- 表情が乏しくなる。
- 外に出たがらなくなる。
- 身なりを気にしなくなる。
- 同じ話を繰り返したり、ひとり言が多くなる。
- 次にしようとする事が分からなくなる。
- いつも使うものの置き場所を忘れる。
- 家族や知人の名前がすぐに出てこなくなる。



## 認知症予防のための運動(運動習慣)

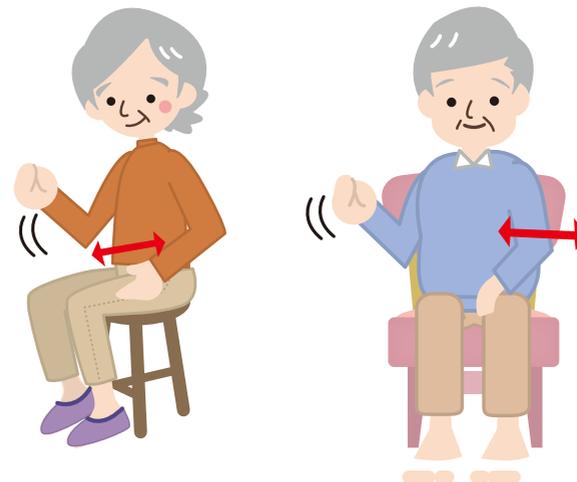
日々の生活に運動を取り入れて、認知症を予防しましょう。

### ストレッチ運動

- 準備運動としてストレッチ運動が大切です。
- 身体のストレッチ運動にあわせて、呼吸リズムを整えることが大切です。

### きっこう運動

- きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすることです。
- 例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- 左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで認知機能に関与する脳の領域(前頭前野)の活性を図ります。
- ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。



## 有酸素運動

- ・軽度な運動を一定の時間継続することで、呼吸回数や呼吸の量が増し、積極的に酸素を血液の中に取り込み、血流の改善とともに脳や全身への酸素供給を増加させ、新陳代謝などを促進します。

### ウォーキング (速歩)



- ・歩幅を少し広げて、少し速めに歩きます。
- ・歩く時には、ひじを大きく振りましょう。
- ・視線は5mくらい先におきましょう。
- ・少し息が早くなる程度のペースで約**10～30分**歩きましょう。  
(途中で休憩を入れても結構です。)

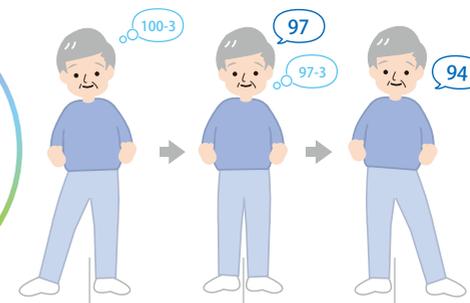
## コラム

米国イリノイ大学の研究結果などから、1年間、1週間に10～15km歩いた人は、13年後に認知症になる確率が50%減少していました。  
また、1年間、週に3回有酸素運動をした人たちは、記憶力のテストが約3%向上していました。

## 学習併行型運動

- ・国立長寿医療研究センターが開発した体を動かしながら脳を鍛える、認知症の予防に役立つ新しい運動です。
- ・基本的には下肢の運動やウォーキングなどの有酸素運動を行うのに加えて、脳を働かせる計算やしりとりなどを同時に行います。
- ・運動の目安は、**1日30分、週に3日**以上行うことが推奨されています。

### 足の横移動と 引き算練習



- ・左右に交互に足を一歩ずつ横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

### ウォーキングと しりとり



- ・ウォーキングを行いながらしりとりを行います。
- ・ご夫婦やグループで行っても良いでしょう。
- ・花の名前、魚の名前、県名などお互いに課題をだしあいながら歩くことも良いでしょう。

**もっとお知りになりたい方は**  
「理学療法ハンドブックシリーズ8『認知症』」をご覧ください