



季節はいよいよ秋本番ですね。
今回は身近な病気になった認知症について取り上げます。一緒に学んでみませんか。

認知症Q&A

Q1 認知症の人ってどのくらいいるの？

A1 2025年には全国で約700万人（高齢者の約5人に1人）が認知症になると予測されています。

Q2 認知症に気づくためにはどうすればいい？

A2 早期発見に認知症のチェックリスト等が活用できます。（2面のチェックリストへ）

Q3 認知症って予防できるの？

A3 予防は、認知症に「ならない」だけでなく、「発症を遅らせる」、「進行を緩やかにする」を含みます。予防方法を紹介します。（3面・4面へ）

認知症とは

認知症は様々な原因により、脳の細胞が縮小や消失して日常生活に支障をきたす病気です。認知症の症状は、**中核症状**と**行動・心理症状**の2つに分けられます。

中核症状

- ・月日や場所、人が分からない
- ・2つ以上のことが重なると理解できない
- ・計画を立てて、段取りすることができない など

ポイント

中核症状は、脳の細胞が障害されて現れる症状です。

行動・心理症状

- ・物とられ妄想、被害妄想
- ・外に出て行き帰宅できなくなる
- ・現実にはいない物や人が見えるなど

ポイント

行動・心理症状は、性格や心理状態、周囲の環境等に影響されることもあります。



もしかして
認知症？

認知症チェックリスト

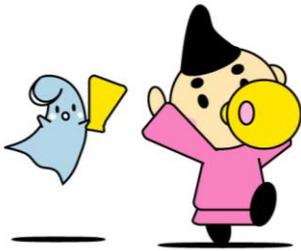
- 同じ話を無意識に繰り返す _____ 点
- 知っている人の名前が思い出せない _____ 点
- 物のしまい場所を忘れる _____ 点
- 漢字を忘れる _____ 点
- 今しようとしていることを忘れる _____ 点
- 器具の説明書を読むのを面倒がる _____ 点
- 理由もないのに気がふさぐ _____ 点
- 身だしなみに無関心である _____ 点
- 外出をおっくうがる _____ 点
- 物（財布など）がみあたらないこと
を他人のせいにする _____ 点

※各質問に対して
0点（ほとんどない）

1点（時々ある）

2点（頻繁にある）

で答え、最後に点数を合
計してください。



合計 _____ 点



0～8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近い点数の場合、気分の違う時に再チェックをしてみましょう。
9～13点	要注意	家族に再チェックをしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックをしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックをしてもらい、結果が同じなら、医療機関または担当地区の地域包括支援センターにご相談ください。

コグニサイズに挑戦！

コグニサイズとは

コグニサイズとは国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題（計算、しりとりなど）を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称を表した造語です。

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター

コグニサイズの例

足踏みをしながら、テーマを決め、思い浮かぶものを声に出して言う

〈秋の季語〉

コスモス
名月
秋風
運動会 等



〈魚の種類〉

サンマ
アジ
サバ 等

〈市内の地名〉

浜見平
小和田
平太夫新田 等

※コグニサイズはできないことに挑戦することに意義があります。
自分のペースでゆっくり行っていきましょう。

脳トレ

下にはひらがなが並んでいます。
並びかえると2つ言葉ができます。
探してみましょう！

自分で問題を作る
のも脳トレぞよ！

こ い つ も す

秋の言葉探しです

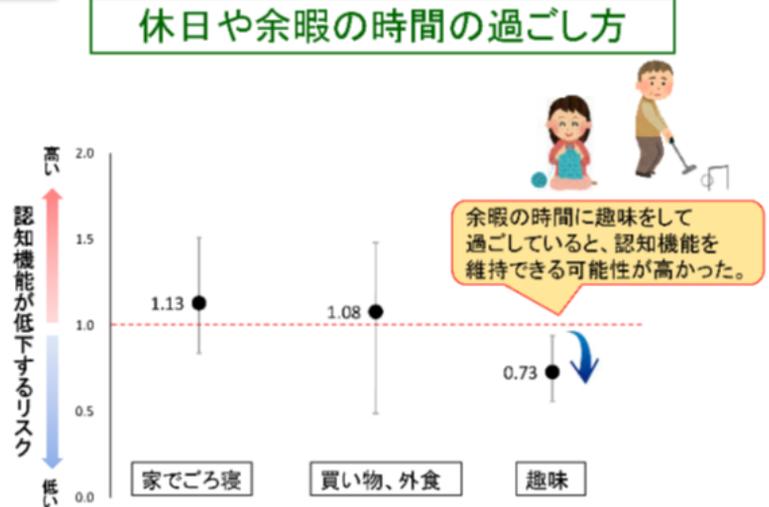
ま す さ も



趣味・生きがいでイキイキ！

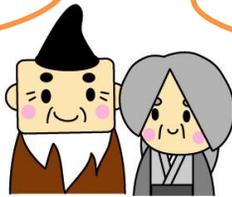
趣味・生きがいを持つことも予防に効果があるといわれています。

休日や余暇に趣味をすることは、認知機能を維持できる可能性が高いことがわかりました。



出典：No.16 “趣味活”でイキイキした毎日を！ 国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター 老化疫学研究部

みなさんの趣味・生きがいはなんですか？



私の趣味はお花を育てることよ！

茅ヶ崎市認知症あんしんガイドを公共施設等で配架中！



- ・ 認知症のことをもっと詳しく知りたい！
 - ・ 認知症診療医療機関や認知症サポート医について知りたい！
 - ・ 認知症に関する社会資源や地域包括支援センターの相談先を知りたい！
- など、ご活用下さい。



←地域包括支援センターの情報はこちら

認知症を知ることができるイベントです！

第3回 ちがさきオレンジDay

日時：令和3年12月26日（日）
13：00～16：00

詳しくは高齢福祉介護課へ！



編集後記

今回認知症をテーマに取り上げる中で、認知症は生活習慣病との関わりが深いことを改めて実感しました。今回の通信が認知症のことを知るきっかけになったら嬉しいです。