

■発行/ 芦屋市役所 ☎31-2121  
〒659-8501 芦屋市精道町7番6号

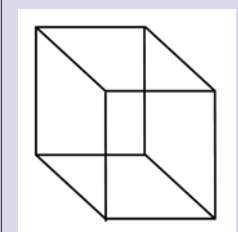
■問い合わせ  
高齢福祉課 ☎38-2044  
介護保険課保険料係 ☎38-2046  
介護保険課認定係・地域支援係 ☎38-2024

### 認知症のチェックをしてみませんか？

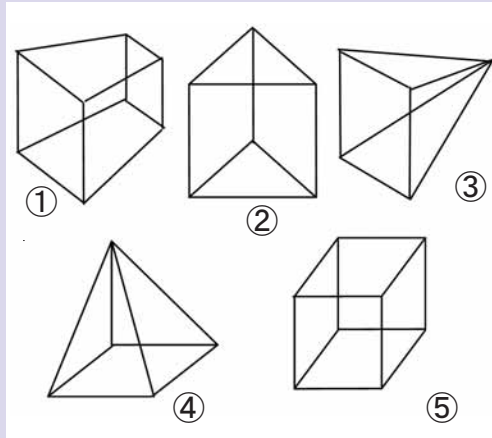
認知症の可能性について、自己チェックができます。  
3つの質問をやってみましょう!!



#### 1. 立体認識



上の図形を、  
違う角度から見たものを、右の①～⑤の5つの図形の中から、1つ選んでください。



出典：もの忘れ相談プログラム  
(特許：鳥取大学医学部教授浦上克哉氏)

#### 2. カタカナ拾い

次の文章をよく読んで、カタカナを見つけて○をつけてください。

回答例 アさは(ハ)やおきが(ケ)んこうに(イ)い

にんちしょうのヨぼうデたいせツナことは、ノウニヒつようなえいようをまいにちトルことです。ツぎにタイそうやサンぽなどのうんどウをシテ、アたまのケつえキのながレをよくするコトです。

#### 3. 10項目チェック

次の質問の中から当てはまるものに、○をつけてください。

- ① 最近、家族からもの忘れがあるとされたことがある。
- ② 物の名前や人の名前が思い出せないことが、よくある。
- ③ 毎日1回以上、しまい忘れがあり、さがすことが多い。
- ④ 今日が何月何日なのか、わからないときがある。
- ⑤ 朝ごはんの内容を思い出せないことがある。
- ⑥ 計算の間違ひが多い。または勘定を間違える。
- ⑦ 元気でない、または仕事をやる気がしない。
- ⑧ 夜眠れないことが多い。
- ⑨ 野菜の名前を10個以上言えない。
- ⑩ 現在の総理大臣の名前を知らない。

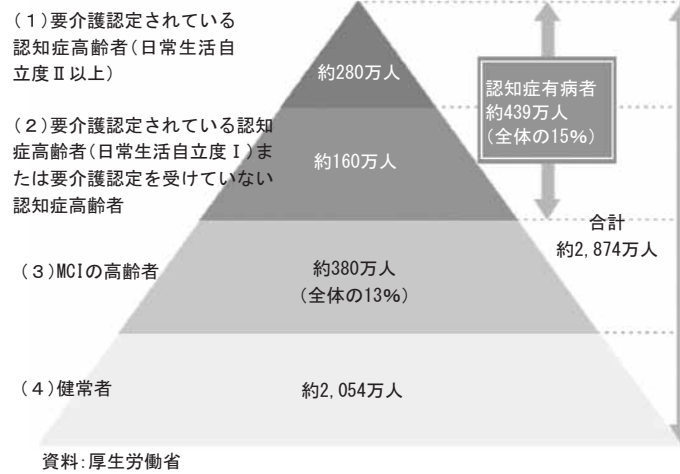


チェック2・3出典：群馬県もの忘れ検診事業プロジェクト委員会作成  
「脳の健康度チェック」

「尊厳を持って、自分らしくありたい。」誰もが望むこの願いをはばむ認知症は、いまや老後最大の不安となり、超高齢社会の日本にとって深刻な問題となっています。平成22年度の時点で、全国の65歳以上の高齢者のうち認知症のかたは7人に1人程度とされており、さらに認知症の前段階と考えられているMCI(※1)の人も加えると4人に1人の割合となります(下図参照)。認知症は、年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後高齢化の進展とともに、認知症の人は増え続けると予想されています。

※1：MCI=Mild Cognitive Impairment 正常と認知症の間ともいえる状態。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。MCIのかたがすべて認知症になるわけではない。

65歳以上の高齢者における認知症の現状  
(平成22年時点の推計値)



問い合わせ 高齢福祉課 ☎38-2044・介護保険課 ☎38-2024

認知症は身近な病気です

### 「もの忘れ」と「認知症」

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、これまで培ってきた記憶や思考などの能力が徐々に低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

単なる加齢による「もの忘れ」でも、記憶力が低下して、最近の出来事の詳細を思い出せないことはあります。それでも、体験したことの概要は憶えており、例えば食べ終えた皿が自分の目の前にあれば、何を食べたのか記憶がよみがえります。

それに対して認知症は、脳の病気によって持続的に記憶力・思考力・見当識(自分の置かれた状況を正しく把握する能力)・判断力など、脳の広範な機能が障害される病気です。認知症では、自分が食べたこと自体を忘れてしまい、忘れていたという自覚もありません。



#### 【判定】 認知症チェックの結果はいかがでしたか？

チェック項目	問題なし	疑いあり
1. 立体認識	⑤を選択	①～④を選択
2. カタカナ拾い	「○」が18個以上	○が17個以下
3. 10項目チェック	「○」が2個以下	○が3個以上

チェックの結果、判定が気になるかたは、早めに相談や受診をしましょう！