

調布市地域包括支援センター

包括・仙川便り 2024.2



地域包括支援センター仙川は、65歳以上の方を中心とした相談窓口です。仙川便りでは、毎月さまざまな活動報告や知って得する情報をお届けします。

2023年もの忘れ予防検診のご報告

今年度は、74歳、76歳の方を中心にもの忘れ予防検診が行われました。昨年よりも認知度も少し上がり、お問い合わせも増えたように感じます。昨年の方が、検診を受けられました。もの忘れ予防検診は、認知症を発見する場所ではありません。自分の生活を振り返り、すでに取り組んでいることの継続、予防のために不足していることを明確にし、物忘れ予防への取り組みを積極的に行うきっかけにするものです。

もの忘れ予防の心得 虎の巻①



脳血管性認知症は、脳梗塞、脳出血などの影響を受けます。脳梗塞や脳出血の予防には、動脈硬化予防が必要だと言われます。動脈硬化の予防は、つまり生活習慣病の予防です。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、きちんと治療を受けましょう。もの忘れ検診だけでなく、健康診断も定期的に受け、生活習慣病の早期発見、治療につなげましょう。治療中の方は、定期的な通院、きちんと薬を飲むことを忘れずに！

もの忘れ予防の心得 虎の巻②



あ 朝は早起き

*規則正しい生活リズムと睡眠確保！
*朝日を浴びて体内時計をリセット！



い 色々食べよう

*バランスの良い食事を！
*よく噛むことは、脳を活性化！



う

運動習慣を身に着けよう

*1日30分、週3回以上の散歩が効果的！



え 笑顔で交流 社会へ出よう

*趣味、地域活動、ボランティアなど人付き合いが、脳を一番刺激する！



お お口のケアも忘れずに

*かかりつけの歯科で定期的にチェック！
食べる楽しみを支えます！



10の筋力トレーニングおススメよ！



もの忘れ予防の心得 虎の巻③

最もあてはまるところに○をつけてください。
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	まったく ない	ときどき ある	頻りに 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。

「認知症の気づきチェックリスト」で、年に1回、自己チェックすることをお勧めします。

左のチェックリストの当てはまるところに○を付け、合計点を見てみましょう。

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。

点数結果に関わらず「もの忘れ」が気になりだしたら、地域包括支援センターや医療機関にまずは、気軽に相談してみましょう。必要な対策と一緒に検討できます。

*このチェックリストは、医学的診断に代わるものではありません。身体機能の低下により点数が高く出ることもあります。

「だれでも絵手紙教室」 始まりました。



毎月第4月曜日 14:30～
包括支援センター仙川 サロン
だれでも、手ぶらで参加できます。

問い合わせ先

地域包括支援センター仙川

〒182-0003 調布市若葉町 2-22-2

電話：03-5314-0030

FAX：03-5314-0031



👉QRコードからバックナンバー
見られます！