オレンジガイド

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

今の自分の状態を知り、対応する

認知症に至るまでに、軽いもの忘れが始まって、自分だけが気づいているという段階があり、この段階で気づき、生活改善で発症や進行を抑えることも可能です。変化を見逃さないよう、定期的にチェックしてみましょう。

【40、50代の方】 20～30代の頃と比べて思い当たる、頻度が増えたりしたことをチェックしてみましょう。

①今、やろうとしていたことを忘れることがある	⑦うっかりミスをすることが多くなった
②同僚や友人など、身近な知り合いの名前を思い出せないことがある	⑧買い物の時のおつりなど、簡単な計算が面倒になってきた
③以前買ったことを忘れて、同じものを買ってしまうことがある	⑨別々の作業を同時進行で行うことが、うまくできなくなってきた
④表現したい言葉が、すぐに出てこないことがある	⑩新しい家電の操作などが覚えられなくなってきた
⑤相手に話を聞き返すことが多くなった	⑪趣味などにあまり関心がなくなってきた
⑥先のことを予測したり、計画を立てるのが苦手になってきた	⑫ちょっとしたことで怒ったり、気分が落ち込むことが増えた

監修：新井平伊（アルツクリニック東京院長、順天堂大学医学部名誉教授）

気になる項目が1つでもあった人は、下記の生活習慣を見直してみましょう。

睡眠 しっかりとれているか	お酒 多く飲みすぎていないか	うつ うつの傾向はないか
運動 定期的に行っているか	たばこ 喫煙の習慣はないか	難聴 耳が聴こえにくくはないか
肥満 太りすぎ、やせすぎではないか	生活習慣病 糖尿病や高血圧などの疑いはないか	人付き合い 社会から孤立していないか

【60代以上の方】 思い当たることをチェックしてみましょう。

採点方法：ほとんどない＝0点　　時々ある＝1点　　頻繁にある＝2点

①同じ話を無意識に繰り返す	⑥器具の説明書を読むのを面倒がる
②知っている人の名前が思い出せない	⑦理由もないのに気がふさぐ
③物のしまい場所を忘れる	⑧身だしなみに無関心である
④漢字を忘れる	⑨外出をおっくうがる
⑤今しようとしていることを忘れる	⑩物が見当たらないことを他人のせいにする

9～13点　**要注意** ご家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔をおき、再チェックをしてみましょう。

14～20点　かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

（大友式認知症予測テスト～公益財団法人認知症予防財団ホームページから～）

相談窓口

湯沢町地域包括支援センター（健康増進課）

☎025－784－3000

認知症疾患医療センター（旧ゆきぐに大和病院）

☎025－788－1277

現在、湯沢町お役立ちかわら版（認知症ケアパス）改訂中！

苗場カフェ

6月15日（日）午後2時～

場所・**問** 健康倶楽部ゆざわ

☎025－787－1101