

## 認知症の予防方法

### ① バランスよく食べる



ごはん、主菜、副菜の  
3品程度は揃ったお食事を  
心がけましょう。

### ② からだを動かす

ウォーキングなど軽く汗を  
かく程度の有酸素運動が  
おすすめです。



### ③ 人とかかわる

コミュニケーションをとる  
ことで、脳の活性化が  
期待されます。



### ④ 規則正しい生活を送る

生活リズムを整え健康的な  
生活を送りましょう。



高齢者のなんでも相談窓口  
大東市地域包括支援センター

#### 東部地域包括支援センター

北条1丁目7番15号  
野崎アーバンコンフォート104号

☎：072-800-3923

#### 西部地域包括支援センター

諸福1丁目13番9号

☎：072-800-3161

#### 南部地域包括支援センター

谷川2丁目7番10号

☎：072-800-3402

#### 北部地域包括支援センター

深野北1丁目5番48号

☎：072-800-3766

#### 基幹型地域包括支援センター

深野3丁目28番3号  
アクティブ・スクウェア・大東302号室

☎：072-800-5374

お近くのセンターへ  
お気軽にご相談ください



R3年6月 大東市地域包括支援センター作成

お薬飲んだかな…  
診察予約いつだろう  
忘れること増えたなあ

それって  
もしかしたら…



気になったら  
開いてみてください





## 認知症 早期発見・早期治療の メリット

### ①準備することができる

ご本人がご家族とともに、  
これからの生活について  
考えることができます。



### ②症状の進行対策ができる



服薬・生活習慣の改善・適切な  
ケアなどで、健康な時間を長く  
保つことができます。

### ③治療できる可能性がある

認知症のような症状を示す別の  
病気もあるため、早期発見・治療で、  
改善の可能性もあります。



セルフチェックを  
してみましょう！

## 認知症チェックリスト

《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         | 点 |
| ② | 知っている人の名前が思い出せない     | 点 |
| ③ | 物のしまい場所を忘れる          | 点 |
| ④ | 漢字を忘れる               | 点 |
| ⑤ | 今しようとしていることを忘れる      | 点 |
| ⑥ | 器具の使用説明書を読むことがめんどくさい | 点 |
| ⑦ | 理由もないのに気がふさぐ         | 点 |
| ⑧ | 身だしなみに無関心になっている      | 点 |
| ⑨ | 外出がおっくうになっている        | 点 |
| ⑩ | 物が見当たらないことを他人のせいにする  | 点 |

### 【結果】

合計 点

- 0～8点（正常）：もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスで点数に影響がでる場合もあるので、時々チェックしてください。
- 9～13点（要注意）：数か月単位で間隔をあげチェックしてみましょう。  
また、認知症対策を生活に取り入れてみましょう。
- 14～20点（要診察）：認知症の初期症状が出ている可能性があります。認知症専門外来への受診をおすすめします。一度主治医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。





# 場面に応じた様々な表紙

お薬飲んだかな…  
診察予約いつだろう  
忘れること増えたなあ

それって  
もしかしたら…



気になったら →  
開いてみてください

病院用

予約していたこと  
忘れてしまう回数  
増えてきたなあ

それって  
もしかしたら…



気になったら →  
開いてみてください

美容院向け

セルフレジの使い方  
何度聞いても  
覚えられないなあ

それって  
もしかしたら…



気になったら →  
開いてみてください

スーパー向け

ATMの操作  
困りましたか？

それって  
もしかしたら…



気になったら →  
開いてみてください

銀行・郵便局向け