

昨日の夜は何を食べたか覚えていますか？

フレイル予防

認知編



生活習慣の改善で予防に期待

軽度認知障害

進行

認知症

同年代の方と比べると、
認知機能の低下がある。

日常生活に支障がない。

(例) 何を食べたか
思い出せない



認知機能の低下により、
日常生活に支障がある。

(例) 食べたこと
自体を忘れている

認知症の初期症状 チェック してみましょう♪

採点方法 ほとんどない: 0点 ときどきある: 1点 ひんぱんにある: 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を思い出せない ☐ 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 器具の説明書を読むのを面倒がる ☐ 点
- ⑦ 理由もないのに気がふさがる ☐ 点
- ⑧ 身だしなみに無関心である ☐ 点
- ⑨ 外出をおっくうがる ☐ 点
- ⑩ もの(財布など)が見当たらない
ことを他人のせいにする ☐ 点

評価

0～ 8点: 正常

0～13点: 要注意

14～20点: 認知症の始まり?

受診をしましょう

(大友式認知症予測テストより)

問い合わせ先
うきは市役所 保健課
介護・高齢者支援係
0943-75-4105

裏面に日常生活でできる
予防内容を記載しています

認知症予防



1. 運動しながら頭の体操



頭の体操は、
しりとり、計算、歌など

2. 思考力や記憶力を鍛え、物忘れや注意力の低下予防



囲碁や将棋は
先を読むゲーム

3. 自分で考え手指を動かして脳を活性化



文字を書くことや
簡単な計算問題を解く
折り紙、塗り絵

4. 体の一部を使いながら脳を刺激



順番を考えながら
複数の作業を同時に行う



5. 地域の予防事業に参加してみましょう

うきは市役所 保健課 介護・高齢者支援係

0943-75-4105

興味のある方、
ぜひご連絡ください

