

## 『認知症かも?』と不安を感じたら・・・

群馬大学保健学研究科教授 山口晴保先生『認知症の基礎知識』講演会より・・・

- ・ 65歳以上の方が亡くなるまでに認知症になる確率は50%である
- ・ 『認知症にならない』ことはできなくても、発症を遅らせることはできる
- ・ 認知症の発症や進行を遅らせるためには、『生活習慣病の予防』と同様に、『運動』と『バランスのとれた食事』が大切
- ・ 薬物による治療も有効

などのお話がありました。また、認知症の初期症状かどうか判断するために、ご家族が『認知症かも?』と不安を感じたら、最近1か月の状態について、以下の質問票のあてはまるものに○をつけてみてください。

(日々の生活の様子から判断してください。ただし、身体的な原因によるものは除きます。ご家族がチェックし、『4つ以上○がついた』場合は、早めに医療機関にご相談ください。)

### 認知症初期症状質問票

チェック	質問内容
	(1) 同じことを何回も話したり、尋ねたりする
	(2) 出来事の前後関係がわからなくなった
	(3) 服装など身の回りに無頓着になった
	(4) 水道栓やドアを閉め忘れたり、後かたづけがきちんとできなくなった
	(5) 同時に二つの作業を行うと、一つを忘れる
	(6) 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
	(7) 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
	(8) 計画を立てられなくなった
	(9) 複雑な話を理解できない
	(10) 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などを止めてしまった
	(11) 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

出典：群馬大学大学院保健学研究科 山口晴保先生研究室ホームページより

ご近所を頻繁に歩き回って家に帰れなくなる(徘徊)がみられましたら、みなかみ町地域包括支援センターにご相談ください。