

チェック



当てはまる場合は「はい」、
当てはまらない場合は「いいえ」に
○をつけてみてください。
迷った場合は、「どちらかといえば」
どちらに当てはまるかで○をつけて
みてください。

1. 物忘れが多くて、自分が
認知症になったかと心配になる

はい・いいえ



2. 1つの用事をしている間に他の用事を
忘れてしまう

はい・いいえ



3. 今日が何日か、何曜日か
わからないことがある

はい・いいえ



4. 新しいことや名前が覚えられなくて困る

はい・いいえ

5. 寂しさを感じたり、自分は役に立たない人間だと思ったりして
やる気がおきない

はい・いいえ

6. 好きだったことや毎日やっていたことに興味がわかない、やめて
しまった

はい・いいえ

7. 毎日の生活に張り合いがない

(楽しみがない、日課や自分の仕事や役割が特にならない、など)

はい・いいえ

8. 新しいことや頭を使うこと(お金の計算など)は、ほとんどしない

はい・いいえ

9. 人づきあいや外出が面倒であまり出かけなくなった

はい・いいえ

10. 家族や友人と楽しく話をしたり笑ったりすることがあまりない

はい・いいえ

11. 慣れた道でも迷うことや、車を
駐めた場所が思い出せないこと
がある

はい・いいえ



判定

『はい』が何個ありましたか?

合計 個

★「はい」が4個以下

『認知機能は良い状態で、認知症になりやすい生活危険度は低めです』

◆あなたにおすすめの、市で行っている認知症予防のための教室◆

《ハピネスクラブ》 月2回(月曜日)、5か月間(5月・11月開始)
大人数で笑いながらレクリエーションを行い、脳を活性化させます。
問い合わせ先: 渋川市役所 高齢福祉課 介護予防係 22-2116

★「はい」が5個以上

地域包括支援センターへご相談ください。(連絡先は表紙をご覧ください。)

『少し心配なことが多くなってきているようです。』

積極的な認知症予防の対策が必要な状態です』

今気になったり心配していることについて、どうしたらよいか一緒に考えます。
また、認知症予防教室などのサービス利用や受診について相談できます。

◆あなたにおすすめの、市で行っている認知症予防のための教室◆

《はつらつ教室》 月4回(毎週火曜日)、5か月間(6月・11月開始)
※詳しくは下記参照

♪はつらつ教室はこんな教室です♪

「明るく・頭をつかって・あきらめない」をモットーに、
同時に2つ以上のことを行う手と頭を使った
レクリエーションやゲームを行い、楽しく笑って
脳を活性化させます。

できなくても大笑いして、みんなでおしゃべりして、
心も頭もどんどん元気になります!

参加して認知機能がアップし、充実した生活を送れるようになった人がたくさんいます!

※この教室は認知症予防を目的としており、常に介護が必要な人は対象としておりません。



効果抜群

※4ページ目では、ご家族や友人、近所の人の気掛かりがチェックできます→

ここは、ご家族や友人、近所の人のがかりをチェック

～ご本人よりもいっしょに生活している家族の方が気づきやすいのが認知症の特徴です～

1. 料理や片付け、車の運転や買い物の失敗が日常的に多くある

はい・いいえ



あれ？肉は・・・？

入れ忘れて残っている・・・



2. 財布や通帳、衣類等自分の大切な物を盗まれたと言う

はい・いいえ



3. 誰もいないのに人に話しかけたり、周りの人には見えないものが見えている様子がある

はい・いいえ



4. “年のせい”ではなく、以前と違って違和感を感じるようになってきた

はい・いいえ

「最近すぐに怒るのよね・・・」

「昔はキレイにしていたのに・・・」

「なんとなく昔と顔つきが違うのよね・・・」



1つでも「はい」があった人は、受診が必要かもしれません。

地域包括支援センターへ早めにご相談ください。(連絡先は表紙をご覧ください)
今気になったり心配していることについて、どうしたらよいか一緒に考えます。

認知症になりやすい！？ 認知症かも！

脳の元気度チェック

保存版

～あなたとあなたの家族のためのチェック表～

「年をとってもいつまでも元気で自分らしくいたい！」

それを応援するための情報を『介護予防だより』で発信します。

第1号は、認知症予防のための特集です。

“物忘れが気になり出した” “なんだか「前と違う」気がする・・・”

自分や家族の認知症が心配になったその時に、活用できるチェック表です。

このチェック表では、脳のはたらきや生活の様子をチェックすることで

認知症の危険度を知り、あなたにお勧めの教室や相談先がわかります。

一人で悩まず早めに相談すれば、明るく前進できます。

あなた自身とご家族、身近な人へ。ぜひお試しください！

【認知症に関する相談先】

渋川市地域包括支援センター（渋川・金島・古巻・豊秋・伊香保地区） 22-2179

渋川市北部地域包括支援センター（小野上・子持地区） 60-5445

渋川市東部地域包括支援センター（赤城・北橋地区） 20-6002

【発行】 渋川市役所 高齢福祉課 介護予防係（22-2116）

（平成28年5月発行）