

## 「高齢者の健康と認知症の予防について」

### ① 自己紹介

1948年9月5日	生年月日
1970年3月	東北労災高等看護学校卒業
1970年4月～73年12月	新潟労災病院(内科、手術室)
1974年3月	結婚
1974年5月～75年12月	関東労災勤務(人工透析室)
1984年3月～1986年3月	藤沢市役所(予防接種等のパート)
1986年4月～2009年9月(22年6ヶ月)	日本ビクター勤務
2010年～	寿会湘南支部会員

### ② 企業における看護職の役割について

### ③ 認知症を正しく理解して予防しましょう

- ・「物忘れ」と「認知症」の見分け方

(認知症テスト)

### ④ 運動方法を考える

- ・正しい運動と間違った運動 ～ 今と昔は大違い
- ・効果的な運動をご紹介します

## もの忘れ"めやす"リスト



もの忘れかな?と思ったら、この"めやす"リストを使用してみてください。  
現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。  
※この結果だけで診断はできません。あくまで"めやす"です。



	変わらない	悪く 多 小 な った	悪く と と も な った
(1) 曜日や月がわかる	2	1	0
(2) 前と同じように道順がわかる	2	1	0
(3) 住所・電話番号を覚えている	2	1	0
(4) 物がいつもしまわれている場所を覚えている	2	1	0
(5) 物がいつもの場所がないとき、見つけることができる	2	1	0
(6) 洗濯機やテレビのリモコンなどの電気製品を使いこなせる	2	1	0
(7) 自分で状況にあった着衣ができる	2	1	0
(8) 買い物でお金を払える	2	1	0
(9) 身体の具合が悪くなったわけではないのに、気力がなくなってきた	2	1	0
(10) 本やテレビの内容がわかる	2	1	0
(11) 手紙を書いている	2	1	0
(12) 数日前の会話を思い出すことができる	2	1	0
(13) 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しい	2	1	0
(14) 会話の途中で言いたいことを忘れることがある	2	1	0
(15) 会話の途中で適切な単語がでてこないことがある	2	1	0
(16) よく知っている人の顔がわかる	2	1	0
(17) よく知っている人の名前を覚えている	2	1	0
(18) その人たちどこに住んでいる、仕事などがわかる	2	1	0
(19) 最近のことを忘れっぽくなった	2	1	0
合 計			

合計 点

**合計点が 24 点以下だった場合**、まずはかかりつけ医に相談してみるか、最寄りの相談窓口(かかりつけ薬局、地域包括支援センター等)に問い合わせることをおすすめします

※本問昭・認知症介護研究・研修東京センター センター長 監修

(フランスの精神科医リッチーらによる論文=1996年=をもとに作成)