

## 認知症リスク 診断テスト

※「科学的に正しい認知症予防講義」  
(浦上克哉著/翔泳社)より引用改編

あてはまる項目に  
チェックをつけてください。

- 運動は嫌い。運動不足である
- 外出するのがおっくうだ(出不精である)
- 喫煙者である
- お酒が好き。つい飲み過ぎてしまうことが多い
- 食事は自炊せずに買って食べることが多い。栄養バランスが悪い
- 都会に長く居住している。または職場で汚染された空気や環境に長く接している
- 社交的ではない。誰とも会わない、喋らない日がけっこうある
- 興味や喜びを感じる事が少なくなった。あるいは気分が落ち込むことがよくある
- 社会的な役割がない。孤独を感じる
- 耳が遠い。聞こえにくい
- 太り気味である
- 糖尿病、高血圧症、脂質異常症などの疾患がある
- 過去に頭を打つなどの経験がある



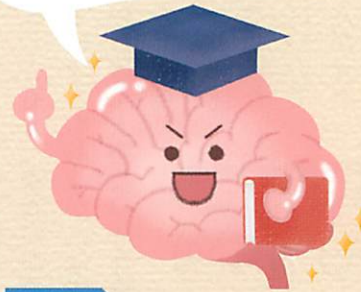
チェックの数が多いほど認知症の発症リスクが高いと考えられます。生活習慣の改善で認知症の発症リスクを減らすことが大切です。

しましゅう！

認知症を  
予防

「認知症にはなりたくない」と多くの人が思われているのではないのでしょうか。そんな昨今、認知症予防への取り組みが注目されています。研究データに基づいた予防法をご紹介します。まずはあなたの認知症リスクを知るテストからスタートです。

今すぐ始めよう  
自宅でもできる！



監修

日本認知症予防学会 理事長  
鳥取大学医学部教授 浦上 克哉氏

2025年には  
認知症患者数が...

65歳以上の  
5人に1人!



日本では高齢化に伴い認知症患者が増えてきており、2025年には高齢者の5人に1人(約750万人)が認知症になると推計されています。

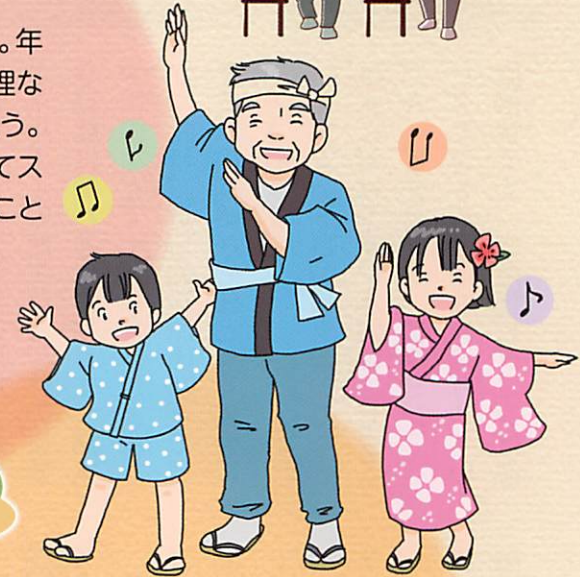
認知症予防の研究に長年取り組んできた浦上克哉氏は「科学的な研究データに基づき早期から予防に取り組むことで、認知症の発症を40%下げることが可能と報告されています。皆さんも認知症予防にぜひ取り組んでみてください」と語ります。

# 「とっとり方式」による3つの柱

鳥取県が日本財団、鳥取大学、鳥取県伯耆町<sup>ほうきちょう</sup>と連携して、2017年に「とっとり方式認知症予防プログラム」を開発しました。このプログラムでは、「運動」「知的活動」「コミュニケーション」を組み合わせた一連のサイクルを週1回継続して行うことで、認知機能や身体機能の改善効果が実証されています。

## 運動

どんな運動でもかまいません。年齢や体の状態に合わせて、無理なく、できる運動から始めましょう。有酸素運動と筋力運動、そしてストレッチを組み合わせることであればなおよいでしょう。



## 知的活動

「手指を使いながらの頭の体操」です。認知症は単に記憶力の低下だけではなく、注意力や思考力、判断力などが低下します。これらをまんべんなく刺激することが有効です。ゲーム感覚で楽しんで行いましょう。

## コミュニケーション

「人と接する」ことは、認知症発症リスクに大きく関わります。初対面の人と接するのが苦手という人も、「認知症の予防だ!」と自分に言い聞かせて、地域の活動や、サークル、教室などに参加し、仲間と交流を増やしましょう。



コロナ禍でも  
できる  
認知症予防の  
工夫

感染予防の観点から、会場に集まって認知症予防プログラムを実践するのが難しくなりました。コロナ禍では認知症が進行してしまうリスクが高まります。屋外空間を利用するなどの工夫も必要です。

また、これを機に、新たにスマートフォンやタブレットなどの新しいコミュニケーションツールに挑戦してみるのもよいでしょう。しかし、どうしても苦手、年齢的に難しい人は無理せずに、昔ながらの手紙やハガキでのコミュニケーションもお勧めです。

