



## わたしができること

「あー、難しいねえ」との声が聞こえてきます。本市で今年度から始まった「タブレットを使った脳の若返り教室」での1コマです。  
はじめてタブレットに触れた人からは楽しさもうかがえます。

認知症予防を目的として始められたこの教室には15人が参加されています。

タブレットに映し出されたイラストを覚えて数秒後に何のイラストがあつたかタブレットに書き込んでいくなどいくつかのテストを進めていきます。

本教室の目的を運営スタッフにたずねると「この講座の目的はひとりです。新しいことにチャレンジすること。人と会って話をする事。たくさん笑うこと」にあります。それが認知症の予防につながります」と話されます。  
一方で「このようなチェックテストも認知症予防となりますが、それ以上に今まで触れたことのないタブレットに

## 認知症チェックリスト

認知症も早期発見が重要です。初期症状や今後進行する可能性があるかどうか簡単に確認できるテストです。下記の項目のあてはまる回答に○をつけ、合計点数で現状を把握しましょう。「これってもしかして認知症？」と思ったら早めに病院を受診しましょう。

| 質問項目                     | ほとんどない<br>(0点) | ときどきある<br>(1点) | 頻繁にある<br>(2点) |
|--------------------------|----------------|----------------|---------------|
| 同じ話を無意識のうちに繰り返す          |                |                |               |
| 知っている人の名前が思い出せない         |                |                |               |
| 物のしまい場所を忘れる              |                |                |               |
| 漢字を忘れる                   |                |                |               |
| 今しようとしていることを忘れる          |                |                |               |
| 器具の使用説明書を読むのが面倒          |                |                |               |
| 理由もないのに気がふさぐ             |                |                |               |
| 身だしなみに無関心である             |                |                |               |
| 外出がおっくうだ                 |                |                |               |
| 物（財布など）が見当たらないのを他人のせいにする |                |                |               |
| <b>合計</b>                |                |                | <b>点</b>      |

0～8点 **正常** 老化現象の範囲内    9～13点 **要注意** 認知症予防策を取り入れてみましょう  
14～20点 **要診断** 認知症専門外来に受診してみましよう

出展：大友式認知症予測テスト(認知症予防財団HPより)

触れる機会を持つことそれ自体も脳への刺激となります」と指摘します。



これからの社会では、認知症など介護を支える人の不足が予想され、予防の考えがますます重要になってきます。「昔のことはよく覚えているけど、最近はどうもいろいろと忘れがちなんですね、頭の回転が良くなるように参加してみただよ、タブレットは難しいけど楽しいね、次回も来ますよ」

参加された皆さんからは、今自分ができることを楽しみながら努力されている姿が印象に残りました。