

「脳を健康に保つ方法」

☆ 有酸素運動をする

ウォーキングや水泳、サイクリングなどに取り組んでみてはいかがでしょうか？毎日30分程度の運動がすすめられています。



☆ 脳へ刺激をあたえる

脳を刺激することは良いとされています。

囲碁や将棋、麻雀、園芸、

絵を描くことなど何でも構わないので、興味をもって楽しく出来ることを続けましょう。

また、人と交流することも大切です。

外出を楽しんで、たくさんの人と話をし、

毎日を生き生きと生活できるよう、心掛けましょう。

☆ 食事

青魚・大豆・赤ワインに含まれるポリフェノールなどが良いようです。脳の健康を維持するためには

よく噛むことが大切なので
歯は大切にしてくださいね。



☆ 生活習慣

タバコ・深酒は脳にダメージを与えます。

糖尿病や脂質異常症などの身体の病気も脳の健康に影響

しますので、体の健康にも気を付けてください。

いかがでしたか？

このチェック表の合計点が28点以下だった方は
脳は健康と思われれます。

「脳を健康に保つ方法」をご参考に
お元気でお過ごしください。

脳の健康チェックは定期的に行うことをお勧めします。

このチェック表の合計点が29点以上だった方、あるいは
なんとなく物忘れが心配、という方、
正常圧水頭症や甲状腺の病気のような
治療できる物忘れの可能性もあります。
一度相談してみてもはいかがでしょうか？



☆ 相談窓口

- ・おかやま認知症コールセンター
(086-801-4165) (月～金、10:00～16:00)
- ・お近くの地域包括支援センター
北区北地域包括支援センター御津分室 (086-724-4611)
建部分室 (086-722-3300)
- ・岡山市立金川病院 相談員 (086-724-0012)
- ・お近くの保健センター
北区北保健センター御津・建部分室 (086-722-1114)
北区北保健センター (086-251-6515)

その他、お近くの診療所や薬局などに、
お気軽に相談してみてくださいね。



このチェック表についてのお問い合わせは・・・
御津医師会地域連携室 (086-724-3005)

脳の健康チェック表

身体の健康チェックと同様に
「脳の健康チェック」
をしてみませんか？



みつネット

あなたやあなたの大切な人の脳は健康ですか？ チェックしてみましょう！

記入日 年 月 日

| 最近の様子についてお答えください | | 1点 | 2点 | 3点 | 4点 |
|------------------|------------------------------------|------------|----------------|-------------|-------------|
| 1 | 財布や鍵など、物の置いた場所がわからなくなることがありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 2 | 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 3 | 自分の生年月日がわからなくなることがありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 4 | 今日が何月何日かわからないときがありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 5 | 自分のいる場所がどこかわからなくなるとはありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 6 | 道に迷って家に帰れなくなるとはありますか | a. まったくない | b. ときどきある | c. 頻繁にある | d. いつもそうだ |
| 7 | 電気やガスや水道がとまってしまったときに、自分で適切に対処できますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 8 | 一日の計画を自分で立てることが出来ますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 9 | 季節や状況に合った服を自分で選ぶことができますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 10 | 一人で買い物はできますか (※) | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 11 | バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 12 | 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか (※) | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 13 | 電話をかけることができますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 14 | 自分で食事の準備はできますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 15 | 自分で、薬を決まった時間に決まった分量のむことはできますか | a. 問題なくできる | b. だいたいできる | c. あまりできない | d. まったくできない |
| 16 | 入浴は一人でできますか | a. 問題なくできる | b. 見守りや声かけを要する | c. 一部介助を要する | d. 全介助を要する |
| 17 | 着替えは一人でできますか | a. 問題なくできる | b. 見守りや声かけを要する | c. 一部介助を要する | d. 全介助を要する |
| 18 | トイレは一人でできますか | a. 問題なくできる | b. 見守りや声かけを要する | c. 一部介助を要する | d. 全介助を要する |

※質問10と12は移動の能力ではなく、適切に判断できるかどうかでお答えください。

合計点 点