

# 認知機能を維持するために、 ふだんの行動を見直してみませんか？

## 愛知県では、国立長寿医療研究センターと共同で、 認知機能低下のリスクをチェックするリスト 〈コグニチェックリスト〉を作成しました。

このチェックリストは、高齢者の方が普段の行動についての10個の設問(はい、いいえ形式)に回答することにより、その方の普段の行動が、認知機能の維持にどの程度望ましい状態であるかを判定するものです。

※主に65歳から74歳までの前期高齢者を対象にしたデータをもとに作られていますので、それ以外の年代の方に実施した場合は精度が異なる可能性があります。

### 〈コグニチェックリスト〉

①	「この1年間」に転んだ経験がありますか	はい	いいえ
②	軽い運動・体操や定期的な運動・スポーツをしていますか	はい	いいえ
③	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少はありましたか	はい	いいえ
④	教育・教養番組を視聴していますか	はい	いいえ
⑤	ほかの人に比べて記憶力が落ちたと感じますか	はい	いいえ
⑥	ビデオやDVDプレーヤーの操作ができますか	はい	いいえ
⑦	携帯電話やパソコンのメールができますか	はい	いいえ
⑧	これまでやってきたことや興味のあったことの多くを、最近やめてしまいましたか	はい	いいえ
⑨	ATMを使うことができますか	はい	いいえ
⑩	家族や友人の役に立っていると思いますか	はい	いいえ

「はい」、または「いいえ」でお答えください。チェックリストの判定結果は裏面です。

愛知県 認知機能低下のリスクチェック 



チェックリストは  
右記からも  
ご覧いただけます。

①	はい	いいえ
②	はい	いいえ
③	はい	いいえ
④	はい	いいえ
⑤	はい	いいえ
⑥	はい	いいえ
⑦	はい	いいえ
⑧	はい	いいえ
⑨	はい	いいえ
⑩	はい	いいえ

## 〈コグニチェックリスト結果〉

色付きの回答に2つ以上あてはまる場合は、**認知機能低下のリスクがあります。**

以下の活動を積極的に行うことで、認知機能を維持したり、認知機能の低下をゆるやかにできる可能性があります。

## 認知機能低下のリスクを減らす活動の例

### 身体活動



ウォーキング、軽い体操、スポーツ、庭の手入れ、家事をする等

### 知的活動



本や新聞を読む、日記を書く、頭を使う趣味や活動をする、ゲームをする等

### 人との交流



人と会話する、サークルやサロンなど、集まりに参加する、外出する等

まずはできることから始めて、  
徐々に取り組む種類、頻度や実施する時間を増やしてみましょう。

## 〈チェックリスト開発者からのコメント〉



運動や活動の効果は、大きいものではなく認知症を完全に予防できるわけではありません。しかし、小さい効果でも継続して取り組むことで大きな効果となる可能性があります。少しずつで良いので**継続して実施してみてください!**

国立長寿医療研究センター 予防老年学研究部 **島田裕之** 部長

お住まいの地域で実施されている健康づくりの取組については、市町村または地域包括支援センターにお尋ねください。

発行元・お問合せ先

愛知県 福祉局 高齢福祉課 地域包括ケア・認知症施策推進室

〒460-8501 名古屋市中区三の丸三丁目1番2号

電話:052-954-6228

E-mail:chiikihoukatu@pref.aichi.lg.jp