

認知機能気付きチェックシート

	質 問 項 目	当てはまる項目に○印を記入				点数計
		1点	2点	3点	4点	
1	周りの人から「いつも同じ事を話す、聞く」と言われますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
2	5分前に聞いた話や電話の内容を思い出せないことがありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
3	今日が何月何日か分からない時がありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
4	約束事を忘れる事が多くなりましたか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
5	言おうとしている言葉が、直ぐに出てこない事がありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
6	以前に比べ些細なことで怒りっぽくなりましたか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
7	財布や鍵など、家の中での探し物が増えましたか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
8	電気やガスの消し忘れ、薬の飲み忘れなどがありますか？	全くない	時々ある	頻繁にある	いつもそうだ	
9	貯金の出し入れや公共料金の支払いは一人でできますか？	問題なくできる	大体できる	余りできない	できない	
10	一人で買い物に出かけられますか？	問題なくできる	大体できる	余りできない	できない	
点 数 合 計						

※30点を超える時は「脳を老けさせない正しい生活習慣」をご参照ください。

脳を老けさせない正しい生活習慣

生活行動	効 用
1、質の良い睡眠	良好な睡眠により 脳機能を維持する事が大切です。起床時には、まず朝日を浴びて、体内時計をリセットさせましょう。睡眠物質の「メラトニン」の分泌が抑制され、身体は活動モードになります。体内時計がリセットされた16～18時間後に「メラトニン」が増え、眠りに落ち易くなります。 REM睡眠では記憶が整理され、non-REM睡眠では認知症物質が排泄されます。また幸せホルモン「セロトニン」も分泌され、精神的にも安定した状態になります。
2、運動習慣をつける	高齢となると骨と筋肉が資本です。両者共に維持には刺激が必要です。骨への刺激は歩くだけでは十分ではなく、重力に逆らうことが必要です。下肢筋肉は「第2の心臓」とも言われますが、下肢への血液は心臓の働きだけでは心臓へ戻りません。座っている時間が長いほど浮腫み易くなります。まずは歩きましょう。 また、筋肉を使うと「マイオカイン」と言われる多くの物質が分泌され、精神的にも身体的にも良好な状況を作り出してくれます。 ① 200mでも良いので大腿で早歩きをしてみましょう。 ② 「つま先立ち」と「かかと落とし」で心肺機能を高め、骨密度の強化を図りましょう。 ③ 「スロースクワット」と「バックランジ」で下半身のお尻や太股等大きな筋肉を鍛え、「片足立ち」でバランス感覚と、体幹の筋肉を鍛えて転倒リスクを減らしましょう。
3、人とのコミュニケーション	趣味や習い事、サークル活動、イベント、地域コミュニティ等へ積極的に参加しましょう。友人・仲間その他幅広い年齢層・職業の人との会話や関わり合いは、脳に刺激と緊張感を与え、活性化させます。 また、人との関わり合いは自分自身の性格や思考の幅を広げ、様々な感情を刺激するので、高齢者における「認知機能低下」の予防では、一番有効とされています。
4、酸化・糖化の予防と食事の留意点	余りにも過度なストレス、疲労、喫煙、飲酒、紫外線、更には大気汚染や油脂・食品添加物を多く使った食べ物の摂取により、人間の体内には大量の活性酸素が発生、細胞が酸化してサビつき、老化が進みます。 また甘いお菓子や炭水化物を摂りすぎると、余った糖分が体内のたんぱく質と結合、「AGEs」（終末糖化産物）を生成、細胞が糖化、コゲつき老化を早めます。 酸化と糖化は共に代謝を司る肝臓と心臓に負担をかけますが、肝臓や心臓は共に体内時計の機能も果たしており、毎日リセットさせる必要があります。その意味でも朝食をしっかり摂る事は重要で、栄養的にも「蛋白質、炭水化物、脂肪」と、もれなく摂るようにしましょう。 ① 揚げる、炒める等高温調理した食品は「AGEs」や脂質を多く含むので、食べる頻度や摂り過ぎに注意しましょう。お酢やレモンで中和させるのも効果的です。 ② 胃は袋状の器官で、胃酸や蛋白質分解酵素ペプシン等の働きかけに時間が必要なので、食事は良く噛んで ゆっくりとするように心掛けましょう。
5、脳の活性化	① 胸を張って姿勢を直す 呼吸力を整え、血行を良くすると同時に、背骨や頸椎のバランスを整え体調を維持します。 ② 体を冷やさない 体の冷えは免疫力を低下させ、脳細胞を不活性化させます。生姜紅茶や根野菜、煮物を摂取したり、落語や漫談などを聴いて笑ったりする事も効果的です。 ③ 歌や謡(うたい)、詩吟、朗読など声を発する 歌は歌詞を左脳が、メロディやリズムを右脳が司るので 脳をフル活用します。また声を発する事は呼吸力と、舌・のど回りの筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎やいびきの予防にも繋がります ④ 一日の良かったことを思い出し、ノートや日記帳に書きとどめる 寝る前にその日の良いことだけを、出来れば声を出しながら記録して下さい。ポジティブ思考の習慣がつかます。声を聞いて確認するという過程が加わり、脳への効果的な刺激となります。
6、終わりに	正しい生活習慣を続けることにより、人間が元々持っている体内細胞の再生機能（脳・心臓・神経細胞等を除く）や、自浄作用 が正しく働き、老化を遅らせることが可能と言えます。ただ、体質や体力は人それぞれ異なる為、誰でもが同じ様に当てはまる訳ではなく、あくまでもご参考の範囲から逸脱するものではありません。