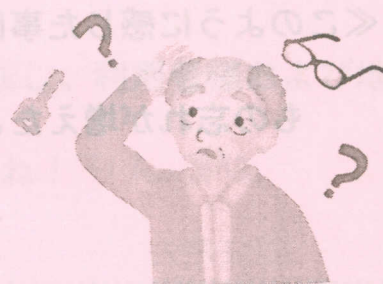


自分でできる軽度認知障害（MCI）チェック表

1. 「あれ」「これ」などの言葉を使って話すことが増えた
2. 何度も同じ話をしたり、同じ質問をくり返す
3. 身だしなみが無頓着になった
4. 支払いの時、小銭を使わなくなった。すぐ札を出してしまう
5. 忘れて同じ商品を買ってしまう事が増えた
6. 最近、外出することが減った
7. 趣味を楽しめなくなった
8. 電化製品の操作にまごつく
9. 蛇口の水を出しっぱなしにする
10. すぐに今日の日付や時間が言えなくなった



いかがでしたでしょうか？3つ以上当てはまる人は「MCI」に該当する可能性があります。でも、これはあくまでも目安です。正常な人でも疲れなどで、このような状態になってしまうこともあるからです。

しかし、数か月3つ以上当てはまる状態が続けば、病院で受診してみるのも良いかと思います。

認知症予防は規則正しい食生活と適度な運動です。3つ以上当てはまる人は一度生活習慣を見直し、認知症を予防していきましょう。