



～認知症について～

他人事ではない!

大家さんに知っておいてほしい認知症の予防編

大家さん大学講座

当団体のご紹介



NPO法人
都民シルバーサポートセンター

設 立：2021年4月1日

主な活動：高齢者の相続・独居・認知症・介護などにまつわる様々なお悩みに対し、「何処に何をどのように」相談したら良いかわからないという方の相談窓口となり、行政書士などの専門家や関連企業をコーディネートし、ワンストップでお悩みを解決する活動と相談窓口を知ってもらうための講演活動を行っています。

活動原資：関連企業・専門家からの会員費と寄付

相談元：ご本人様、介護・医療従事者、地域包括支援センターなど

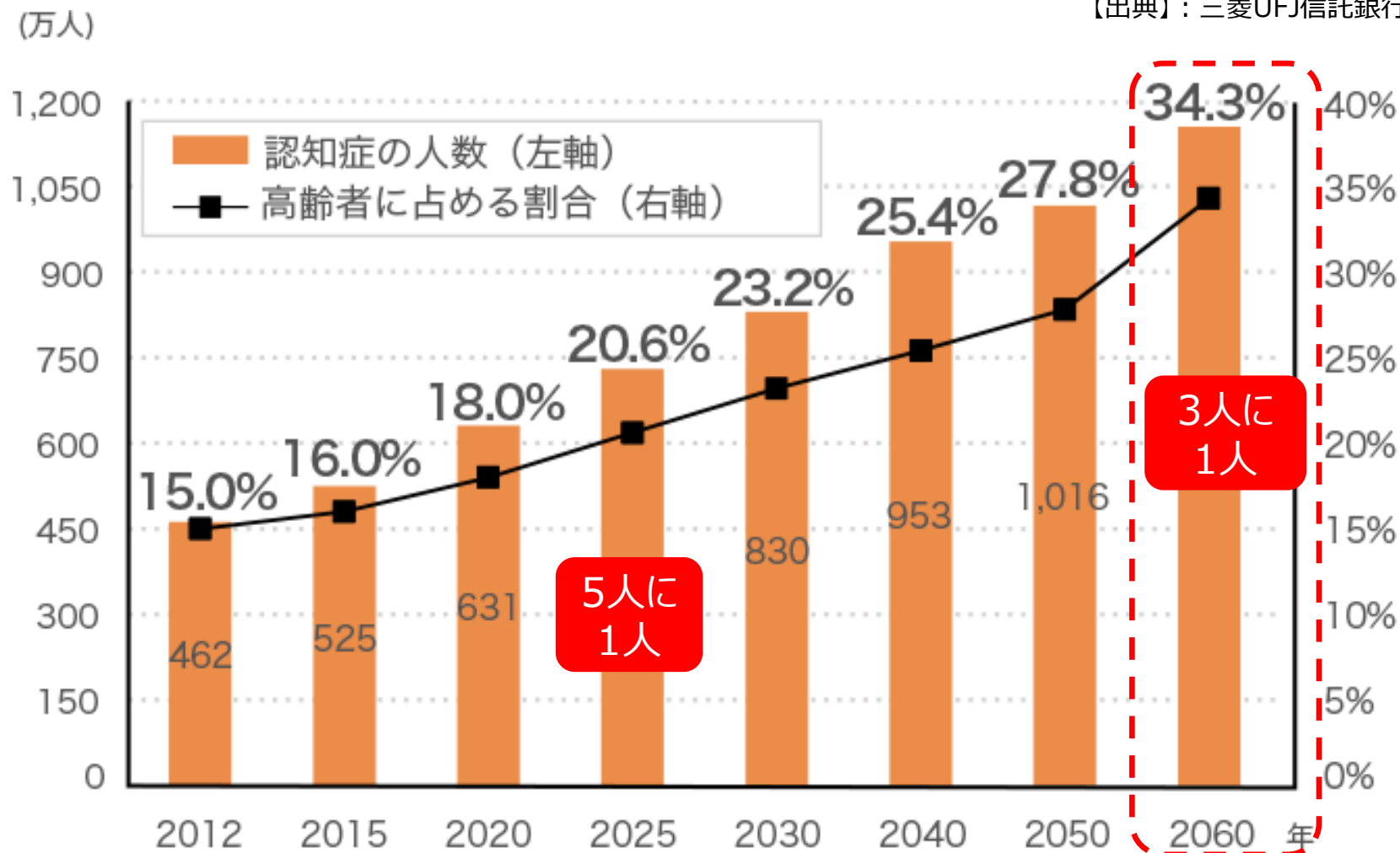
特 徴：一つの窓口でワンストップ対応によりお悩み解決速度が早い
福祉経験者多数在籍し経験豊富なため安心して相談ができる

<https://tsugusapo.com/>

認知症発症者数の現状と将来予測

■ 日本における65歳以上の認知症の人の将来推計

【出典】：三菱UFJ信託銀行HP資料



<https://tsugusapo.com/>

認知症ってどんな病気？

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

認知症には、主にアルツハイマー型・レビー小体型・脳血管性・前頭側頭型があり、それぞれ症状が異なります。認知症に効果のある薬『レカネマブ』は、アルツハイマー型のみにも効果があり、認知症の進行が軽度な方に限られる。

認知症発症者は、いわゆる「物忘れ」とは異なり、主に以下のような症状が現れます。

- 毎日通勤している道や自分の家がわからなくなる
- ご飯を食べたこと自体を忘れるなど
- 物忘れそのものに気付かない
- 新しいことが覚えられない（古い記憶は多少残っている）
- 暴言や暴力がみられたり、気力がなくなったりなどの性格や人格の変化や妄想がみられることがあります

認知症が疑われるサイン

- 物忘れがひどい
- 理解・判断力が衰える
- 人格が変わる（几帳面だったのが大雑把になったなど）
- 不安感が強くなる
- 時間・場所が分からなくなることがある
- 意欲がなくなる
- 財布の小銭がたまる



認知症発症により判断能力が欠落すると、様々な契約行為などができなくなってしまいますので、周りの方が気づき、早めに対策をすることが重要。

認知症の診断ツール①

●長谷川式簡易知能評価スケール

もっとも代表的な簡易的な診断ツールで、9問の設問に回答し、点数が低いほど認知症の傾向が高い。正確な診断を受ける場合は、物忘れ外来や認知症外来を受信してください。

診断表はコチラ



改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)						
(検査日 年 月 日)		(検査者)				
氏名	生年月日	年 月 日	年齢	歳		
性別 男 / 女	教育年数(年数で記入)	年	検査場所			
DIAG	備考					
1	お歳はいくつですか？(2年までの誤差は正解)				0	1
2	今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？ (年月日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ)		年	0	1	
			月	0	1	
			日	0	1	
			曜日	0	1	
3	私たちが今いるところはどこですか？ (自発的に出れば2点、5秒おいて家でですか？病院ですか？施設ですか？ の中から正しい選択をすれば1点)				0	1 2
4	これから言う3つの言葉を言ってみてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の系列のいずれか1つで、採用した系列に○印をつけておく) 1:a)桜 b)猫 c)電車 2:a)梅 b)犬 c)自動車				0	1
				0	1	
				0	1	
5	100から7を順番に引いてください。(100-7は？、それからまた7を引くと？と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る)		(93) (86)	0	1	
6	私がこれから言う数字を逆から言ってください。(6-8-2、3-5-2-9を逆に言ってもらう、3桁逆唱に失敗したら、打ち切る)		2-8-6 9-2-5-3	0	1	
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度言ってみてください。 (自発的に回答があれば各2点、もし回答がない場合以下のヒントを与え正解であれば1点) a)植物 b)動物 c)乗り物				a: 0 1 2 b: 0 1 2 c: 0 1 2	
8	これから5つの品物を見せます。それを憶えますので何があったか言ってください。 (時計、鍵、タバコ、ペン、硬貨など必ず相互に無関係なもの)				0 1 2 3 4 5	
9	知っている野菜の名前をできるだけ多く言ってください。(答えた野菜の名前を右欄に記入する。途中で詰まり、約10秒間待っても出ない場合にはそこで打ち切る)				0 1 2 3 4 5	
	0~5=0点、6=1点、7=2点、8=3点 9=4点、10=5点					
					合計得点	

*判定不能理由:

【判定方法】HDS-Rの最高得点は30点。20点以下を認知症、21点以上を非認知症としている。HDS-Rによる重症度分類は行わないが、各重症度群間に有意差が認められているので、平均得点を以下の通り参考として示す。
非認知症:24±4 軽度:19±5 中等度:15±4 やや高度:11±5 非常に高度:4±3

<https://tsugusapo.com/>

認知症の診断ツール②

企業・自治体向けのサービス紹介

認知機能チェック

あたまの健康がわかります
スマホで簡単20秒

23区で初
8月から江東区で導入

ONSEI

認知機能に興味関心を持っていただく機会として、
また、認知機能を維持するための生活習慣振り返りチェック



ホームページは
コチラ



特徴

1

20秒でチェック可能

アプリを開いてから認知機能の判別結果が
わかるまで、たったの20秒！



特徴

2

声で認知機能を判別

アプリから流れる簡単な質問に声で回答い
ただいた内容と声の質をAIで解析！



特徴

3

信頼性高い判別結果

認知機能の変化を93%の正分類率で判別！

<https://tsugusapo.com/>

認知症の診断ツール③



脳の健康チェックダイヤル

認知症で不安になる
本人・家族・企業が
少なくなる社会を目指す

ホームページは
こちら



1



電話をかける

3



その場で
結果を受け取る

2



ガイダンスの質問に
「声に出して」答える

4



月に1回
定期的にチェック！

<https://tsugusapo.com/>

認知症の診断ツール④



The advertisement features a light blue grid background. At the top left is the logo for 'MCIプラス' (MCI Plus) with the text 'スクリーニング検査' (Screening Examination) below it. The main headline in large pink characters reads '認知症予防をもっと手軽に' (Prevent dementia even more easily). Below this, a blue rounded rectangle contains the text 'Webサービス My MCIプラス'. At the bottom, there are three elements: a smartphone icon with the text 'スマホで簡単' (Easy on smartphone), a '¥0' icon with the text '費用0円 完全無料' (0 yen fee, completely free), and an illustration of a woman with pink hair holding a smartphone.

MCIプラス
スクリーニング検査

認知症予防をもっと手軽に

Webサービス My MCIプラス

スマホで簡単

¥0
費用0円
完全無料

ホームページは
こちら



<https://tsugusapo.com/>

認知症の予防方法

これまで、医学的には認知症の予防も改善もできないと言われていましたが、改善の薬が開発されてきていたり、この考えは少しずつ変化しています。認知症発症の原因として、生活習慣の影響がある事が分かってきており、生活習慣の改善により予防効果があると言われています。

● 認知症の原因となる生活習慣

- 睡眠不足・過度な睡眠（7～8時間が適度）
- ストレス
- アルコール・たばこ
- メタボ（糖尿病リスクのある方）
- 歯の手入れ不足
- カビ（お風呂など）

認知症は
予防が9割
ボケない7つの習慣
内科医
森 勇磨

マキノハウス新書
定価：本体1000円（税別）

- 「耳の聞こえにくさ」が最大リスク
- 「60分以上の昼寝」は脳に悪い
- 日常的な「孤独」は脳老化の一步

認知症は 40万人
が支持!

脳の
生活習慣病

最新の研究に基づく「本当に正しい」防ぎ方

<https://tsugusapo.com/>

今と、その先の
ありがとうへ

継ぐサポ



ホームページは
こちら



当団体活動ブログ
随時更新！

最後までご視聴いただき誠にありがとうございました

<https://tsugusapo.com/>