

みずべの苑 あんしんセンターだより



第50号 '15. 9. 1

9月21日は世界アルツハイマーデーです

世界アルツハイマーデーは、国際アルツハイマー病協会が認知症への理解を勧め、本人や家族への施策の充実を目的に1994年に制定されました。一昨年からは9月を世界アルツハイマー月間として世界各国で啓発活動を行っています。

～ 認知症を気軽にチェック！ ～ 【長谷川式認知症・MCIテスト】

チェック結果は
裏面です。

① 歳はいくつですか？

2年までの誤差は正解

不正解0点 正解1点

② 今日は何年の何月何日ですか？何曜日ですか？

年・月・日・曜日が正解で各1点ずつ

不正解0点 正解1点×4

③ 私たちが今いるところはどこですか？（正答がない時は5秒後にヒントを与える）

自発的に答えられた 2点

5秒おいて「家ですか？病院ですか？施設ですか？」の中から正しい選択ができた1点

不正解 0点

④ これから言う3つの言葉を言ってみてください。後の設問で又聞きますので、覚えておいてください。*以下の系列いずれかで行う

系列1 a) 桜 b) 猫 c) 電車

系列2 a) 梅 b) 犬 c) 自動車

言葉ごとに各1点ずつ

不正解0点 正解1点×3

⑤ 100から7を順番にひいてください(aに正解の時にのみ、bも行う)

a) 100-7は? b) それから7を引くと?

不正解0点 正解1点×2

⑥ これから言う数字を逆から言ってください(aに正解の時のみ、bも行う)

a) 6-8-2 b) 3-5-2-9

不正解0点 正解1点×2

⑦ 先ほど覚えてもらった言葉(問4の3つの言葉)をもう一度言ってみてください。

正解がでなかった言葉はヒントを a) 植物 b) 動物 c) のりものを与え正解できた

不正解0点 ヒント有の正解1点×3 ヒント無の正解2点×3

⑧ これから時計・くし・はさみ・たばこ・ペンなどの5つの品物を見せます。それを隠しますので、何があったか言ってください。

1つずつ名前を言いながら並べ覚えさせ、次に隠す。

全問不正解0点 正解1点×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記入する。途中でつまり10秒出てこなければ終了

正答数10個以上 5点 9個以上 4点 8個 3点 7個 2点 6個 1点 0~5個 0点

裏面もあります

チェックテストの結果はいかがでしたか？

◇20点以下の方

⇒認知症の可能性が高いです。今すぐ病院で検査・診断をおすすめします。

◇21点～28点の方

⇒認知症・MCI（軽度認知障害）の可能性がります。認知症にならないために生活習慣を見直しましょう。

◇28点以上の方

⇒現時点での認知症の可能性は低そうです。

健康・介護チェック&おくすり相談会

65歳以上で要介護・要支援の認定を受けていない方、運動制限されていない方を対象に認知症チェックや足腰健康チェック、血圧・血流チェック、栄養セミナーを行います。介護やお薬に関する相談ブースも設けますので、最近物忘れが増えたかも？つまずきやすくなったかも？など気になることがある方は、是非来てください。

9月29日（火）13：00～16：30

場所：元気ぶらざ2階第一ホール

9/4から電話にてお申込み下さい。

★9月の行事予定★

日時	名称	内容
9月7日(月) 10日(木)25日(金) 10：00～12：00	井戸端サロン 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話ししませんか？
9月4日(金) 14：00～15：30	神谷なつかしサロン 場所：神谷ふれあい館	懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。
9月11日(金) 14：00～15：30	懐かしサロン 場所：志茂5丁目民家 *詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。今月はキノコの箸置き制作や、落語の上映会も予定しています。気軽にお立ち寄りください。
9月14日(月) 14：00～15：00	ふれあいサロン 場所：志茂東ふれあい館	今月は椅子に座ったヨガです。家に帰ってからも一人でおこなえる簡単なヨガです。
9月16日(水) 13：30～ 15：30	介護者こんだん会 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	介護者にしかわからないことって、ありますよね。介護をしている方、介護をしていた方同士で、色々なお話しをしてみませんか。きっと元気が出ますよ。
9月17日(木) 10：00～11：30	大人の折り紙くらぶ 場所：特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	今回は「パタパタどり」を作成します。みんなで教え合いながら、楽しく作成していますので、ぶきっちゃんも初心者さんも遊びに来てください。
9月24日(木) 14：00～16：30	映画サロン 「彼岸花」 場所：志茂東ふれあい館	結婚適齢期の娘を持つ家族が抱える各々の思いや悩みを描いた作品。父親の複雑な親心に触れ、昔を思い出してみませんか。

発行元：みずべの苑高齢者あんしんセンター

〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階

☎ 5941-6722 FAX 5941-6723

「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。

