

秋も深まり、日が短くなってまいりました。
みなさま、いかがお過ごしですか？



11月は「七五三」の季節です。子供の健康と成長を祈願する日本の伝統的な行事として広く行われています。始まりは徳川五大將軍綱吉が年少の頃に身体が弱かったため、秋の収穫祭の日で、特に

日柄が良い、11月15日に行った五歳の祝いといわれています。三歳児（男女）、五歳（男子）、七歳（女子）が宮参りをします。七五三といえば千歳飴が有名で

すが、親が自らの子に長寿の願いを込めて、飴は細長く、縁起が良いとされる紅白の色で着色されています。袋には鶴亀や松竹梅など縁起の良い絵柄が使われているそうです。



介護予防シリーズ③

認知症とその予防①

～早期発見・早期治療～

認知症は加齢によるものとして見過ごされがちですが、脳の障害によっておこる『病気』です。ただのもの忘れと思って放っておくと、症状をどんどん悪化させてしまいます。早期に治療を受ければ進行をゆるやかにすることができるので、迷わず医師に相談しましょう。そのためにも早期に発見することが大切です。

こんなことができますか？
チェックしてみましょ

認知症の早期発見チェックリスト

出典：東京都老人総合研究所(『正しく知ろう認知症』(株)社会保険出版社)

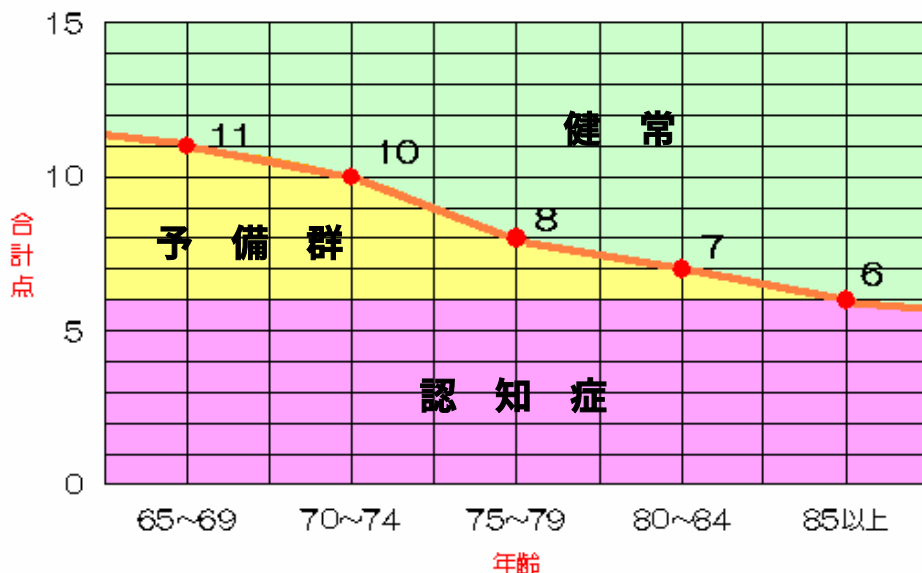
以下は、「できる」を1点とし計算してください。

- ☐ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる。
- ☐ リーダーとして、何らかの行事の企画・運営を行うことができる。
- ☐ 何かの会の世話係や会計係を務めることができる。
- ☐ ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して出かけることができる。
- ☐ 見知らぬ場所へ、ひとりで計画を立てて旅行することができる。
- ☐ 薬を決まった分量、決まった時間にのむことができる。
- ☐ 貯金の出し入れや家賃・公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができる。
- ☐ 日用品を買いに行くことができる。
- ☐ 請求書の支払いをすることができる。
- ☐ 郵便貯金・銀行預金の出し入れをすることができる。
- ☐ 年金や税金の申請書をひとりで作成することができる。
- ☐ 食事の用意をすることができる。
- ☐ 掃除をすることができる。
- ☐ 洗濯物・食器を整理整頓することができる。
- ☐ 手紙や文書を書くことができる。

合計 点

※身体に障害があったり、目や耳に著しい障害があるときなど、この方法では正確に判断できない場合があります。

右の図で、合計点と年齢の交わったところをチェックしてみましょう。5点以下だった場合も認知症の可能性あります。認知症の疑いのある方、予備群だった方は、**医師**または**広島市三和地域包括支援センター**などにご相談ください。



その他、介護や福祉、健康や医療のことでお悩みがありましたら、広島市三和地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。各専門職がお受けいたします。

発行元: 広島市三和地域包括支援センター **ところ** 佐伯区五日市町石内6405-1 **でんわ** 082-926-0025
(報)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728