






1 気になるポイントを詳しくチェック！

◆私も認知症？（本人向け）

ほとんどない→0点 ときどきある→1点 頻繁にある→2点

	質問項目	点数
1	同じことをいつも聞く（または言う）と言われる	
2	知っている人の名前が思い出せない	
3	探しものが多い	
4	漢字を忘れる	
5	今しようとしていることを忘れる	
6	器具の使用説明書を読むのが面倒	
7	理由もないのに気がふさぐ	
8	以前にくらべ、身だしなみに興味がなくなった	
9	外出がおっくうだ	
10	物（財布など）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある	
合計		




● 結 果 ●

0～8点 （正常）	9～13点 （要注意）	14～20点 （要診断）
		
もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックを。	認知症の初期症状が出ている可能性があります。
8点近かったら、気分の違う時に再チェック。	認知症予防策を生活に取り入れてみたら如何でしょうか。	家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診してください。

◆これって認知症？（家族・介護者向け）

▼物の忘れがひどい	
<input type="checkbox"/>	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
<input type="checkbox"/>	同じことを何度も言う・問う・する
<input type="checkbox"/>	しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
<input type="checkbox"/>	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
▼判断・理解力が衰える	
<input type="checkbox"/>	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
<input type="checkbox"/>	新しいことが覚えられない
<input type="checkbox"/>	話のつじつまが合わない
<input type="checkbox"/>	テレビ番組の内容が理解できなくなった
▼時間・場所がわからない	
<input type="checkbox"/>	約束の日時や場所を間違えるようになった
<input type="checkbox"/>	慣れた道でも迷うことがある
▼人柄が変わる	
<input type="checkbox"/>	些細なことで怒りっぽくなった
<input type="checkbox"/>	周りへの気づかいがなくなり頑固になった
<input type="checkbox"/>	自分の失敗を人のせいにする
<input type="checkbox"/>	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
▼不安感が強い	
<input type="checkbox"/>	ひとりになると怖がったり寂しがったりする
<input type="checkbox"/>	外出時、持ち物を何度も確かめる
<input type="checkbox"/>	「頭が変になった」と本人が訴える
▼意欲がなくなる	
<input type="checkbox"/>	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
<input type="checkbox"/>	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
<input type="checkbox"/>	ふさぎ込んで何をするのもおっくうがり嫌がる

● 結果 ●

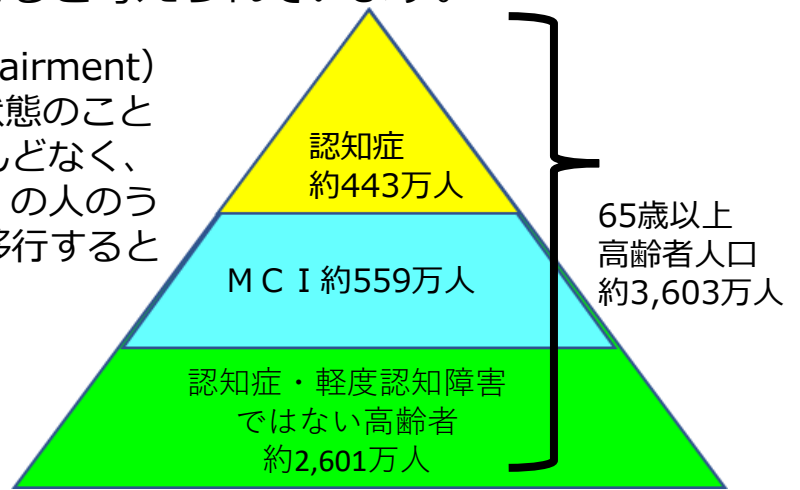
 <input checked="" type="checkbox"/> 0～1個	 <input checked="" type="checkbox"/> 2～3個	 <input checked="" type="checkbox"/> 4個以上
<p>そんなに心配することはないと思われませんが、お気軽にご相談ください。</p>	<p>ご心配でしたら、お気軽にご相談ください。</p>	<p>専門家にかかり、ご相談ください。</p>

2 認知症の理解

我が国では高齢化の進展とともに、認知症と診断される人も増加しています。65歳以上の高齢者を対象にした令和4年度（2022年度）の調査の推計では、認知症の人の割合は約12%、認知症の前段階と考えられている軽度認知障害（MCI※）の人の割合は約16%とされ、両方を合わせると、3人に1人が認知機能にかかわる症状があることとなります（下図参照）。なお、軽度認知障害のかた全てが認知症になるわけではありません。

また、65歳未満で発症する認知症は、「若年性認知症」と呼ばれます。若年性認知症の発症年齢は平均54歳と若く、女性が多い高齢者の認知症と違い、男性が女性より少し多いという傾向があります。今日、認知症は、誰もがなり得ると考えられています。

※1 MCI（Mild Cognitive Impairment）
正常と認知症の間ともいえる状態のことですが、日常生活への影響はほとんどなく、認知症とは診断できません。MCIの人のうち年間で10～15%が認知症に移行するとされています。



（資料）厚生労働省『認知症及び軽度認知障害（MCI）の高齢者数と有病率の将来統計』から政府広報室作成資料より

厚生労働省
ホームページ
軽度認知障害



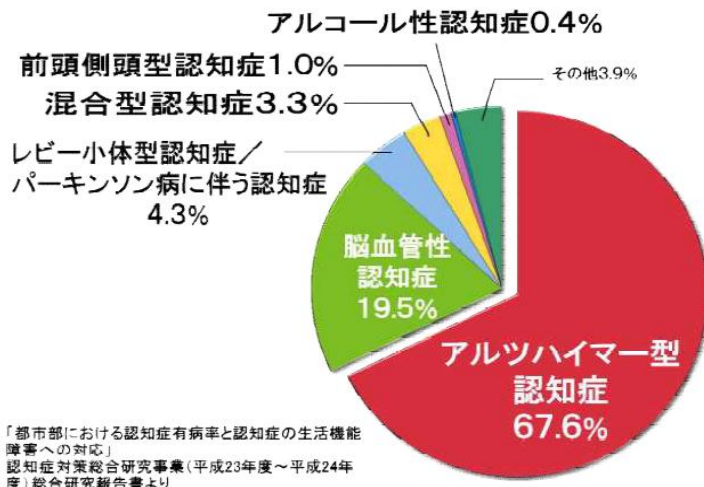
「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
食事をしたことは覚えているが食べたものを覚えていない	食事をしたことを忘れる
約束をしたことは覚えているが何時だったか忘れてしまう	約束したことを忘れる
印鑑をしまったのは覚えているがどこにしまったのか覚えていない	印鑑をしまったことを忘れる

出典「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」（平成25年3月・朝田隆）

3 原因となる疾患

認知症の原因疾患とその割合



出典：埼玉県ホームページ「認知症に関する基礎知識『認知症の原因』」

埼玉県ホームページ
「認知症に関する基礎知識」



アルツハイマー型認知症

脳内で異常なたんぱく質（ β アミロイドたんぱく）が作られて脳細胞に溜まり、脳細胞が少しずつ壊れて脳が萎縮していきます。「いつ・どこで」という出来事の記憶が著しく悪くなり、出来事全体を思い出せなくなる（全体記憶の障害）のが特徴です。

脳血管性認知症

脳出血、くも膜下出血、脳梗塞などの脳血管疾患のために、病気が起きた部分の脳の細胞の働きが失われることで発症します。また、片麻痺や嚥下障害、言語障害など身体症状が多くみられ、脳梗塞などの再発を繰り返しながら段階的に病状が進行するという特徴があります。生活習慣病に注意することが予防や再発防止につながります。

レビー小体型認知症

脳内に「レビー小体」という物質が蓄積された結果、脳の細胞が損傷を受けて発症します。うつ症状、もの忘れとともに具体的な幻視（部屋の中にヘビやネズミがいる、亡くなった人や知らない人がいるなど）があるのが特徴です。手足の震え、筋肉の硬直などの症状や、転倒を繰り返すことが多くなりますが、日によって症状が変動することがあります。

4 暮らしに取り入れられる工夫

◆認知症の予防

まずは**生活習慣**を見直してみましょう！

食事	運動	脳への刺激	知的行動
<ul style="list-style-type: none">・バランスのとれた食生活・塩分は控えめ	<ul style="list-style-type: none">・有酸素運動・週2回程度の運動習慣	<ul style="list-style-type: none">・新聞を読む・簡単な計算・編み物などの手作業	<ul style="list-style-type: none">・趣味を持つ・人と関わる

出典：埼玉県ホームページ「認知症に関する基礎知識『認知症の予防・対策』」（一部改変）

◆自宅やサロンでできる運動の例1（二重課題運動）

二重課題運動とは**運動**と**認知課題**（頭を使って考える課題）を同時に行う運動のことです（コグニサイズなど）。

コグニステップ

実施方法

① 認知課題

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数を数えます
「3」の倍数では手をたたきます。



②運動（ステップ）課題

ステップを覚えます。

①右足を右へ → ②右足を戻す → ③左足を左へ
→ ④左足を戻す(①～④を繰り返します)
リズムよくステップします。



出典：埼玉県：ご近所型介護予防プログラム集国立長寿医療研究センター「認知症予防に向けた運動コグニサイズ」（一部改変）

◆自宅やサロンでできる運動の例2（二重課題運動）

座位で行うステップングエクササイズ

実施方法

○いすに座った状態で、**できるだけ速く足踏み**を行います。
さらに下のような認知課題を合わせて行います。
時間は5秒から開始し、少しずつ10秒まで延ばしていきます。
この運動は、自宅で1人でも行えます。また座って行いますが、歩行能力が向上します。

認知課題

- 何かの名前や言葉をできるだけ多く答える
 - ・動物の名前をできるだけ答える
 - ・県の名前をできるだけ答える
 - ・「か」から始まる言葉を答える
- 単純な計算をする
 - ・100から順次3を引く
 - ・100から順次7を引く



出典：埼玉県：ご近所型介護予防プログラム集

山田実「高齢者のテラーメード型転倒予防」運動疫学研究2012；14（2）：125-134（一部改変）

運動や友人との会話は身体にも心にも良いので、
ご自分の好きな、楽しいことを続けるようにしましょう。

5 困ったときは

■ 相談場所 地域包括支援センター

認知症に関するご相談は地域包括支援センターまで、お気軽にご相談ください。

また、下記の相談場所へ直接ご相談ください。

<連絡先> **56ページ**をご参照ください。

■ 相談場所 認知症疾患医療センター

《認知症疾患医療センター》★事前予約が必要です

医療機関名	住所	電話番号
つむぎ診療所（旧秩父中央病院）	秩父市寺尾1404	0494-22-9366
武里病院	春日部市下大増新田9-3	048-738-8831
西熊谷病院	熊谷市石原572	048-599-0930
丸木記念福祉メディカルセンター	毛呂山町毛呂本郷38	049-276-1486
戸田病院	戸田市新曽南3-4-25	048-433-0090
埼玉県済生会鴻巣病院	鴻巣市八幡田849	048-501-7191
菅野病院	和光市本町28-3	048-464-6655
狭山尚寿会病院	狭山市大字水野600	04-2957-1141
久喜すずのき病院	久喜市北青柳1366-1	0480-23-3300

■ 相談場所 認知症サポート医

《認知症サポート医名簿》※

医療機関名	名前	住所	電話番号 (市外局番0493)
岸澤内科心療科医院	岸澤 進	東松山市材木町16-13	22-0762
くぼた脳神経内科クリニック	久保田 昭洋	東松山市高坂4-9-3	35-3535
東松山医師会病院	松本 万夫	東松山市神明町1-15-10	22-2822
東松山市立市民病院	杉山 聡	東松山市松山2392	24-6111
東松山病院	大平 英範	東松山市大谷4160-2	39-0303
武蔵嵐山病院	菅野 元	東松山市上唐子1312-1	81-7700

■ 相談場所 かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者

《 かかりつけ医認知症対応力向上研修修了者名簿 》 ※

医療機関名	名前	住所	電話番号 (市外局番0493)
赤沼医院	赤沼 卓	東松山市材木町20-8	22-0843
上野クリニック	上野 直之	東松山市松山町2-5-13	22-1019
笠原クリニック	猪野 裕英	東松山市毛塚910-1	35-1830
宏仁会高坂醫院	山田 裕一	東松山市西本宿1759-1	35-1331
河野医院	河野 貴文	東松山市松本町1-5-20	22-3056
河野整形外科内科クリニック	河野 喜男	東松山市沢口町8-6	22-8331
シャローム病院	鋤柄 稔	東松山市松山1496	25-2979
	狩野 契		
高橋内科胃腸科クリニック	高橋 直嗣	東松山市御茶山町14-24	23-0880
つかさクリニック	國井 司	東松山市松風台9-2 2F	31-1450
中川医院	中川 正明	東松山市柏崎703-4	23-1004
	中川 幸紀		
ハロークリニック	小出 博義	東松山市大谷1064	36-1086
	新井 克己		
東松山宏仁クリニック	河西 竜太	東松山市材木町12-5	22-6111
東松山病院	大平 英範	東松山市大谷4160-2	39-0303
	中島 衛		
松山クリニック	松山 眞記子	東松山市殿山町30-5	22-6955
武蔵嵐山病院	菅野 龍彦	東松山市上唐子1312-1	81-7700
	福島 祐一		
村山内科小児科クリニック	村山 直弘	東松山市東平2081-7	39-3483
吉田産婦人科内科医院	吉田 守男	東松山市御茶山町1-5	24-1002

※令和7年4月1日現在 埼玉県が公表している名簿を掲載

6 もっと知りたいときは

さらに詳しい内容は、
東松山市認知症ガイドブックに掲載
 しています。ご覧になりたい方は、
 東松山市ホームページから「認知症
 ガイドブック」で検索、または市役
 所高齢介護課で配布しています。

