

認知症予防には、まずはここから!

## 『脳とからだの健康チェック2015』は受けましたか?

市では、すべての人が安心して暮らし続けられる地域をめざし、国立長寿医療研究センターと共同で認知症予防の取組みに力を入れています。

9月から始まった「脳とからだの健康チェック」では、対象者(平成27年4月1日時点で市内在住の60歳以上の方)には、町ごとに順次、案内を発送しています。参加費は無料です。ぜひ、この機会に参加してください!



### どんな検査をするの?

※チェック結果は、約2か月後に郵送されます。



#### ①認知機能検査

ゲーム感覚で脳チェック! 記憶力、処理能力など簡単なテストに答えて脳の状態を把握します。



#### ②体力検査

からだを動かしチェック! 歩行計測や筋力の衰えなどを測定します。



#### ③体組成

からだの内部をチェック! 筋肉の状態や脂肪量などを測定します。



#### ④採血 ⑤質問調査

採血からは多くのことがわかります。また、日ごろ気になっていることなどを、スタッフが聞き取りします。



#### すべての検査が終わると… 活動量計をお渡します!

歩行数、歩行速度、消費カロリーをメモリーでき、市内の健康自生地で1か月分の結果・評価票をチェックすることができます! 今後の認知症予防、介護予防活動に、ぜひ役立ててください。

### 参加者の感想

市と国立長寿医療研究センターが共同で行う健康チェックと聞き、信頼できるものと思って参加しました。

ハードな運動機能検査をするのかと思っていましたが、歩く程度で疲れるほどではありませんでした。気楽に参加してみるといいと思いますよ。



〔夏目恒信さん〕

自分の健康管理の一環と思い、いきいき広場で受けられるので気軽に申し込みました。町ごとに実施するので、近所の人といっしょに来られます。



〔山本恵美子さん〕

不安もありましたが、スタッフの皆さんが親切に対応してくれました。高浜市でしか受けられない貴重な検査なんです。

最近認知症の話題が身近になり、現在の自分の状況に関心があり参加しました。覚えたり思い出したりと頭を使ったので、検査だけでもいい刺激になりましたよ。

初めは不安でしたが、受けてみたらそれほど特別な検査をするわけでもなく、ホッとしました。



〔菊岡義信さん〕

### よくある質問

#### 検査結果で認知症といわれたらどうしよう?

この健康チェックは脳とからだの機能をチェックし、年齢相当かどうかを確認するもので、認知症の診断はできません。判定結果によって、脳機能を高める取組みをお勧めします。

#### 結果を見て、今後のアドバイスや相談先はありますか?

予防には、いかにして毎日頭と体を使うかが重要です。機能が衰えているという判定だった方は、特に予防に取り組んでいただきたいです。

また、認知症についての相談は、市の地域包括支援センターで対応しています。



認知症予防スタッフが、皆さんをお待ちしています!

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎52-9871