

# 「もの忘れ予防検診」のご案内

## 今年度70歳になる皆様へ

杉並区では、70歳になる節目に「もの忘れ予防検診」を受けることができます。認知症は、誰でもなりえるものです。

早めに知ることは、進行を遅らせることにつながり、自分らしく過ごすための備えになります。まだまだ元気な方も脳の健康チェックにご活用ください。

まずは、同封の問診票兼受診票にある「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で自己チェックからはじめてみましょう。

また、杉並区の介護予防・認知症予防の取組や認知症予防の7つの健康術を、本冊子の4～5ページ及び同封の「問診票兼受診票(3枚目裏面)」で紹介していますので、お役立てください。



### 受診までの流れ



「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で自己チェックをしてみましょう  
※問診票兼受診票に直接記入してください

チェックリストの合計点数が、

右の合計点数  
未満の方

1～5の合計点が**10点以上**の方  
または  
1～10の合計点が**20点以上**の方

点数にかかわらず、  
もの忘れが**心配**な方

年に1回、  
自己チェックを  
おすすめします

※本冊子3ページ目のチェックリストをご活用ください。

「もの忘れ予防検診(無料)」の受診を  
おすすめします

認知症は、早期発見と早期対応がとても大切です!

詳しくは区ホームページでご確認ください。

杉並区 認知症の早期発見と予防

検索

区ホームページ



# 早くみつけて、早く対応で あんしん生活

認知症は治らないから、医療機関に行っても仕方がないと考えていませんか？  
認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

## 【早く気づくことのメリット】

- 1 今後の生活の準備をすることができます**

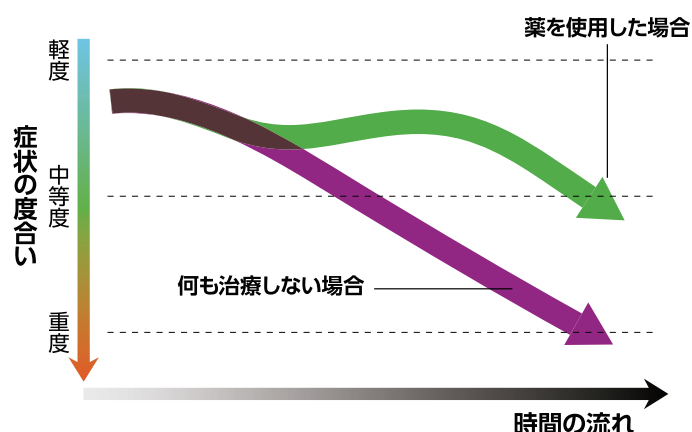
早期の診断を受け、症状が軽いうちに、ご本人やご家族が認知症への理解を深め、病気と向き合い話し合うことで、今後の生活の備えをすることができます。介護保険サービスを利用するなど生活環境を整えていけば、生活上の支障を減らすことも可能になります。
- 2 治る認知症や一時的な症状の場合があります**

認知症を引き起こす病気には、早めに治療すれば改善が可能なものもあります(正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など)ので、早めに受診をして原因となっている病気を突き止めることが大切です。
- 3 進行を遅らせることが可能な場合があります**

アルツハイマー型認知症は早い段階からの服薬等の治療や、本人の気持ちに配慮した適切なケアにより、進行をゆるやかにすることが可能といわれています(下図参照)。

服薬による効果は個人差がありますが、以下のグラフのような効果が得られる場合もあります。

【図】アルツハイマー型認知症の進行の例



(注) 服薬により吐き気や食欲不振などの副作用が生じる場合があります。

# 自分でできる 認知症の気づきチェックリスト

☆問診票兼受診票(3枚複写)のリストに直接記入してください

下のチェックリストは、問診票兼受診票(3枚複写)と同じものです。今回は心配がない方でも、年に1回は自己チェックすることをお勧めします。「もの忘れ」が気になりだしたら、地域包括支援センター(ケア24)で実施している「物忘れ相談」をご活用ください。

最もあてはまるところに○をつけてください。  
ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
1 財布や鍵など、物を置いた場所が わからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことが ありますか	1点	2点	3点	4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの もの忘れがあるとされますか	1点	2点	3点	4点
4 今日が何月何日かわからないときが ありますか	1点	2点	3点	4点
5 言おうとしている言葉が、 すぐに出てこないことがありますか	1点	2点	3点	4点
	問題なく できる	だいたい できる	あまり できない	できない
6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の 支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
7 一人で買い物に行けますか	1点	2点	3点	4点
8 バスや電車、自家用車などを使って 一人で外出できますか	1点	2点	3点	4点
9 自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか	1点	2点	3点	4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることが できますか	1点	2点	3点	4点

チェックしたら、1~10の合計を計算 合計点  点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。  
お近くの医療機関や地域包括支援センター(ケア24)に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。

認知症の診断には医療機関での受診が必要です。

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

出典：「知って安心認知症」東京都福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課(令和3年11月発行)

# 今日からできる認知症予防 ～7つの健康術～

## 1 積極的にからだを動かす

有酸素運動（ウォーキングなど）は、脳の血流を増すため、認知症予防に効果的

### ポイント

- ・今より毎日10分長く歩く。
- ・1日中座っていないで、買い物、掃除、お散歩など、1日40分はからだを動かす。

有酸素運動ってどんな運動？

→ウォーキング、体操、踊り、水泳、サイクリングなど



## 2 バランスのよい食生活をする

野菜や果物に含まれるビタミンや、青魚に多く含まれるDHAやEPAは、脳の神経伝達や血流をよくします。緑茶、ウコンなどのスパイス、赤ワインに含まれるポリフェノールなども認知症予防に効果が高い食品と言われています。



## 3 噛む力を維持する

よく噛むことで血流が増えて、脳の働きを活性化



## 4 頭を活発に使う趣味活動をする

囲碁、将棋、麻雀、読書、パソコンなど思考力や集中力を使って、楽しく脳を活性化



## 5 新しいことに挑戦する

料理や旅行、園芸など、新しいことをする時に段取りを考えて計画をたてると脳が活性化



## 6 家事も積極的に

買い物、料理、洗濯、預貯金の管理など、手順を考えて行くと脳とからだによい刺激



## 7 人との交流をもつ

趣味のサークルや地域の活動、ボランティアなど人の交流は脳への刺激と心のリフレッシュ



# 杉並区の介護予防・認知症予防の取組紹介

## ～人との交流を持ち、脳の活性化を図りましょう!～

対象：65歳以上の区民で事業参加にあたり、他の人の介助を必要とせず参加できる方（一部、家族・関係者も対象となっているものもあります。）

\*各事業の詳細な日程・開催場所については、チラシや広報すぎなみでご確認ください。

\*各事業についての問い合わせは杉並保健所保健サービス課03-3391-0015（荻窪保健センター）へお願いします。

事業名	回数・定員	内容	費用
認知症予防教室 ＜要申込＞	年5教室、 各教室12日制 (9～12月頃) 12～20名	歴史探訪、落語、料理、園芸などの「脳を鍛える活動」と「ウォーキングの習慣化」を通しての認知症予防を目的としています。	教材費 1500～2500円 交通費等実費
ウォーキング講座 ＜要申込＞	年6教室、 1教室3回制 10～20名	ウォーキングの認知症予防効果や安全で効果的な方法と習慣化のコツを学びます。3日間のうち1回は、2Km程度のミニウォーキングを行います。歩行速度測定を実施します。	無料
公園から歩く会	公園など12か所 月1回程度開催 (8月を除く)	健康づくりのための運動習慣を目指し、ウォーキングの機会を提供します。ウォーキングは認知症の予防にも効果的です。	無料
足腰げんき教室 ＜要申込＞	年30教室、 1教室4回制 10～15名	健康運動指導士が体操を指導し、普段の生活に運動を取り入れるきっかけづくりを目指します。1日目にミニ身体能力測定会を実施します。	無料
身体能力測定会	年8回	①準備体操②身長・体重・筋肉量(体組成)の測定③握力・5m通常歩行測定④「はつらつ手帳」のフレイル(虚弱)チェック 「はつらつ手帳」をお持ちでない方には会場で配布します。	無料
人生100年時代! はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座 ＜要申込＞	年5教室、 1教室3回制 10～30名	口腔機能の低下の予防とバランスの良い食生活について学びます。 体操や脳トレも行います。	無料
わがまち一番体操 ＜定員あり＞	30会場、 各会場月1・2回 (8月を除く)	地域の方々が気軽に参加できる、椅子に座って行う準備体操や筋力アップ体操です。	無料
栄養満点サロン ＜要申込＞	6会場 月1回 (8月を除く)	健康的な食生活のヒントとともに、栄養士が紹介する簡単でバランスの良い料理の試食を行います。	材料費 200円程度
地域ささえ愛グループ	63グループ登録 各グループ 月1～4回	自主グループがグループ毎に、体操・音楽・手芸・レクリエーションなどのプログラムを実施しています。	グループにより異なる
らくらく歩行筋トレ教室 ＜要申込＞	2会場 各会場2回 60～80名	「歩く」時のウォーミングアップ・クールダウンと、初心者向けの自宅でもできる筋トレメニューをご紹介します。	無料

## ご予約の前に 「もの忘れ予防検診」の受診について

問診票兼受診票(3枚複写)の「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」で自己チェックをしてください。

- 対象者：チェックリストの1～5の合計点が10点以上の方  
チェックリストの1～10の合計点が20点以上の方  
点数にかかわらず「もの忘れが心配」な方
- 受診方法：「もの忘れ予防検診実施医療機関一覧」から、ご希望の医療機関へ直接お電話でご予約ください。
- 持ち物：「もの忘れ予防検診受診券」・「問診票兼受診票(3枚複写)」・「健康保険証など本人確認ができるもの」
- 検診内容：医師の聞き取りによる認知機能検査
- 受診期間：令和5年10月1日～令和6年2月29日まで  
(検診実施医療機関の休診日を除く)
- 費用：無料
- 注意：検診結果は「認知症」の確定診断ではありません。  
既に「認知症」と診断されている方は、「もの忘れ予防検診」の受診はできません。

### もの忘れ予防検診 実施医療機関一覧

	医療機関名	住 所	電 話
1	阿佐谷クリニック	阿佐谷北1-41-5	3338-5016
2	佐藤内科クリニック	阿佐谷北2-13-2	5327-5885
3	矢部医院	阿佐谷北6-31-6	3338-6449
4	山住医院	阿佐谷南1-38-2	3314-2381
5	駅前つのだクリニック	阿佐谷南3-37-1 PLANO 5階	5335-7480
6	中村医院	高円寺北2-2-8	3338-6500
7	窪田クリニック	高円寺北3-25-20	6265-5791
8	よしひさ内科クリニック	高円寺北3-35-26 1階	5327-5577
9	清水内科クリニック	高円寺南1-7-4 杉木ビル4階403	3318-2431
10	こじま内科	高円寺南5-40-17	3316-3987
11	新高円寺クリニック	梅里1-7-17 K&Iビル301	5377-5388
12	継医院	梅里2-4-8	3311-3067
13	救世軍ブース記念病院	和田1-40-5	3381-7236
14	A iクリニック	和田1-42-7	5340-7472
15	和田クリニック	和田3-15-15	3381-5411
16	石井こども・内科循環器科クリニック	松ノ木1-6-21	3314-5677

## もの忘れ予防検診 実施医療機関一覧

	医療機関名	住 所	電 話
17	せいきょう診療所	松ノ木3-23-8	3313-7365
18	たけうち内科	成田東3-12-13	3313-8428
19	長沼内科	成田東3-36-8	3311-1803
20	成宗診療所	成田東4-13-6	3392-6967
21	蘭松医院	成田東5-36-11	3393-1477
22	おおたにクリニック	成田西1-12-15	3316-8577
23	佐々木内科・循環器内科クリニック	成田西2-11-6	5335-7121
24	なかがわ内科クリニック	井草1-2-5 ワイズスクエア101	5311-5577
25	伊東医院	井草1-19-27	3399-3848
26	大森整形外科	井草2-18-21	3395-1007
27	海老沢医院	井草3-24-8	3390-1289
28	別府医院	下井草1-4-3	3336-6921
29	天沼きたがわ内科	下井草1-32-5 北誠ビル1階	3394-1401
30	近藤医院	下井草2-36-24	3397-6868
31	若草クリニック	上井草2-19-4	3396-0308
32	たむらクリニック	上井草3-31-15	5303-5701
33	上井草内科・循環器クリニック	上井草3-31-23	5303-6722
34	上井草在宅支援診療所	上井草3-33-11	6915-0303
35	淵之上クリニック	清水1-15-12 ローカス四面道1階	5382-0876
36	百瀬医院	清水2-5-5	5311-3456
37	近藤クリニック	西荻北4-5-20	3301-0109
38	おぎくぼ脳神経とこころのクリニック	上荻1-5-1 荻窪ステーションサイドビル2階	6276-9716
39	藤多クリニック	上荻1-9-1 ユアビルⅡ 5階	3392-8811
40	吉田クリニック	上荻1-18-12 春木家ビル2階	5347-7300
41	まごころクリニック	上荻2-37-19 アークコーポ杉並1階	5303-9371
42	城西病院	上荻2-42-11	3390-4166
43	中里医院	上荻4-14-14	3390-5258
44	駒崎医院	上荻4-30-12 ロイヤルプレイス西荻窪1階	3395-5513
45	シャレール荻窪前やすだクリニック	荻窪1-58-10	6383-5111
46	都筑医院	荻窪2-31-5	3391-5137
47	荻窪三丁目クリニック	荻窪3-47-12	6676-5798
48	安田医院	荻窪5-11-19	3391-5871
49	康明会荻窪クリニック	荻窪5-15-17 グランディアコール101	5347-0188
50	甲田医院	西荻南3-16-1	3333-6444
51	森谷医院	松庵1-8-6	3334-7285

# もの忘れ予防検診 実施医療機関一覧

	医療機関名	住 所	電 話
52	松庵内科クリニック	松庵2-7-11	5370-2006
53	方南町さくらクリニック	方南2-20-5 鈴力第2ビル1階	3315-1315
54	後藤医院	和泉1-13-2	3321-4660
55	内山クリニック	和泉3-6-2 プラムビル1階	5355-3535
56	すずかわ循環器内科	和泉3-46-6	5300-2200
57	西山内科クリニック	和泉3-46-8 ファミーユ和泉1階	5355-7778
58	滝澤医院	永福2-12-10	3328-5316
59	おおくらクリニック	永福4-1-4 永福ランドビル2階	5355-5801
60	わたなべ内科皮膚科クリニック	浜田山4-14-7	3318-8048
61	人見クリニック	高井戸東3-16-25	5370-2166
62	むらい浜田山クリニック	高井戸東4-27-17 パークウェルステイト浜田山1階	5370-2222
63	下高井戸駅前クリニックみみはなのどプラス	下高井戸1-2-1	6379-2071
64	木暮クリニック	下高井戸1-41-6 上北沢森ビル1階	3329-3003
65	小林クリニック	上高井戸1-14-6 ラインコーポ102	3329-8052
66	あきやま内科クリニック	久我山3-20-15 A&T HOF 1階	5336-3301
67	久我山おおすぎ診療所	久我山4-50-30	5336-6780

## もの忘れに関する相談は、 杉並区地域包括支援センター(ケア24)へ

ケア24	電話	ケア24	電話
ケア24 上井草	3396-0024	ケア24 松ノ木	3318-8530
ケア24 下井草	5303-5341	ケア24 高円寺	5305-6151
ケア24 善福寺	5311-1024	ケア24 梅 里	5929-1924
ケア24 上 萩	5303-6851	ケア24 和 田	5305-6024
ケア24 西 萩	3333-4668	ケア24 久我山	5346-3348
ケア24 清 水	5303-5823	ケア24 高井戸	3334-2495
ケア24 萩 窪	3391-0888	ケア24 浜田山	5357-4944
ケア24 南萩窪	5336-3724	ケア24 堀ノ内	5305-7328
ケア24 阿佐谷	3339-1588	ケア24 永 福	5355-5124
ケア24 成 田	5307-3822	ケア24 方 南	5929-2751

窓口受付時間：月～金曜日 9：00～19：00 土曜日 9：00～13：00  
電話での相談は、夜間、日曜日、祝日及び年末年始も24時間受け付けています。

発行：杉並区役所 保健福祉部 高齢者在宅支援課 地域包括ケア推進係  
電話：3312-2111 (内線 3276)