

健康 いちばん

やってみましょう 認知症チェック

記事提供(Y・I)

自分でできる「認知症 気づきチェックリスト」

項目	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	2	3	4
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	2	3	4
③ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などと指摘されますか	1	2	3	4
④ 今日が何月何日かわからないことがありますか	1	2	3	4
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	2	3	4
項目	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、公共料金の支払いは一人でできますか	1	2	3	4
⑦ 一人で買い物に行けますか	1	2	3	4
⑧ 電車や自家用車などを使って一人で外出できますか	1	2	3	4
⑨ 自分で掃除機やほうきをを使って、掃除ができますか	1	2	3	4
⑩ 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	1	2	3	4

チェックしたら①～⑩の合計を計算 合計 点

20点以上の場合、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。かかりつけの医師にご相談ください。 出典：「知って安心認知症」(東京都)



コロナ禍の中で自粛生活が余儀なくされ、お友達と一緒に花見や旅行ができるのかどうかなど、気になることが増えて、気分がスッキリしなくてストレスがたまりそうです。

加齢とともに発症する「認知症」は、現在65歳以上の高齢者の7人に一人、全国では約630万人(高齢者人口の18%)いるといわれています。

「認知症」を予防するうえで、日頃注意すべき項目として「食事」「運動」「ストレス」「アルコール」の4項目があげられますが、個々の項目についての説明は別の機会に譲るとして、今回は今のあなたの生活の中の「認知症」に対する気づきのチェックを試してみましょう。

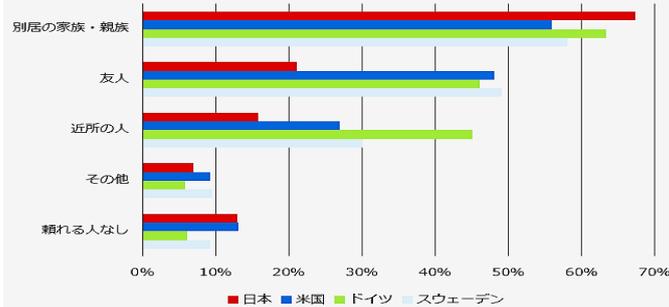
【孤独・孤立】一人で思い悩まないで、こころと命を守る

新型コロナウイルス禍が長引く中、孤独や孤立問題が社会問題化している。また、現在全国における自殺者数の急増が大きな問題になっています。社会経済状況が急激な変化に伴い、全ての年代で毎日の生活活動が大きく変わり、生活の変化に伴うストレスや心身のバランスを崩しやすくなります。このような状況の中、自分の心や体の状態に変化を感じたときは無理をせず相談しましょう。

市川市に専門職の方が『市川市こころの健康相談』を受けています。

フリーコール ☎0800-000-5008

参考資料・日本の60歳以上単身者の友人や近所の人に頼れる人についての国際比較



SDGs【持続可能な開発目標】

第5回寄稿(R・S)

(エネルギー)

【7】エネルギーをみんなにそしてクリーンに



クリーンで無尽蔵
風力、地熱あれど 太陽光は圧倒的
太陽エネルギーを全て変換できたら、世界が1年間に消費するエネルギーをわずか1時間でまかなえる。
今はまだ研究レベルで40%、実用レベルで20%ほど。未だ未だ! 地球の未来をガラッと変える技術革新が待たれる。

(イノベーション)

【9】産業と技術革新の基盤をつくろう



コロナ禍でも大変便利。会議やプライベート仲間どうしの会話ができるようになりました。スマホアプリを使用した映像音声(または、音声のみでも可)を取り入れた相互会話だ。手のひらに世界が。21世紀最大の発明品とも言われるスマホ。電話、カメラ、コンピューター、放送設備まで収まる。マスコミが独占していた情報発信は個人単位で行える。世界の様々な商品を居ながらにして手にできる時代。新しい社会インフラの恩恵を全ての人が享受できること。これがSDGsだ。技術の真価は「誰1人取り残さない優しさにある」。まだまだか? 沢山のアイデアを出し合おう! 古希の祝いにお子さんから頂いたカラケードもの、スマホに替えられない理由ってありますよね。

【16】平和と公正をすべての人へ

(平和・公正)



みんなが大切だよ!
一人ひとりが大切。人種・性別・身体的能力・高齢者・外国人の受入れなど「すべての人にチャンス!」一人は、みんなの為に! みんなは一人の為にジグソーパズルには不要なピースなんて一つもないし、このピースが特に重要、ということもない。だが、どの1つが欠けても完成しない。みんなが大切、職場、学校、地域のコミュニティ、そして社会全体、全ての人、互いのことをそんな風に感じられようになれば、世界は変わる。世界の子ども4人に一人が紛争や災害で不安、不安定な生活に困窮している、実に5億3500万人にのぼる。

【17】パートナーシップで目標を達成しよう

(パートナーシップ)



手と手をつなごう
黒人が警察官に殺され、アジア人がバイ菌扱いされ、同じ民族が「ののしり合って」ビルが爆破される。世界を覆うコロナ禍が招いた沈滞、「いらだち」、人々の分断を加速させる。肌の色の違い、文化の違いを越えて熱い声援を送り合った昨年のラグビーワールドカップを思い出そう!