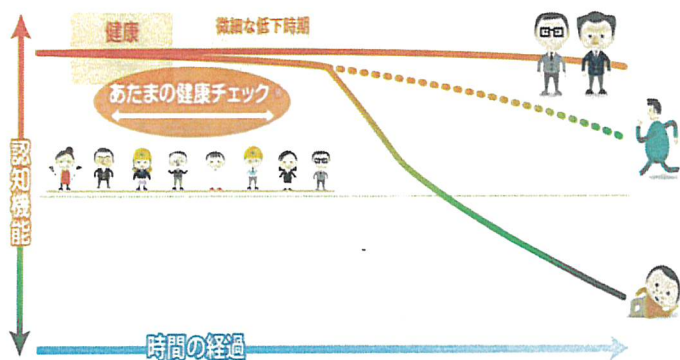


# 中年期の健康な頃からの認知機能チェック習慣 あたまの健康チェック®

## 認知機能低下の予防は元気な頃から



生活習慣病など様々なリスク要因が認知機能低下のリスク要因として挙げられています。微細な認知機能の低下がある場合でも、周囲から指摘を受けることは少なく日常生活や社会活動には影響しない自立した状態のためこれまで多くの場合見落とされてきました。

認知機能の維持・向上のためにはもの忘れの訴えない時期からのリスク要因の管理や生活習慣の改善が推奨されています。ご自身の認知機能の定期的チェックによる状態把握と経時的な変化への気づきを認知機能低下の予防活動始めるきっかけとしましょう。

## チェック結果表

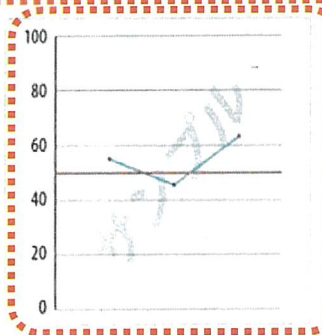
定期チェック!!

認知機能の状態を把握し  
予防活動による認知機能の推移を測る目安としましょう

年に  
1-4回

✓ MPIスコア / 認知機能指数 **50.35** (前回: 33.05)

MPIスコアとは対象者の認知機能を示す独自指標で、「あたまの健康状態」を0-100の数値で表します。表記された数値により「あたまの健康維持・向上のための活動を始めましょう (0=<MPI=<49.8)」、「ボーダーライン (49.8=<MPI=<50.2)」、「正常な状態です (50.2=<MPI=<100)」と表記されます。チェック結果は、対象者の回答を同年齢、性別、学歴年数などのピアグループと比較し分析された統計傾向を示します。



0~100の値で認知機能の状態を表現します。数値が高いほど認知機能が健全であるといえます。経時変化を定期チェックしましょう。

定期チェックで認知機能の変化を把握しましょう。どのような予防活動やライフスタイルであれば数値が「上がる」「下がる」という点に着目し、生活習慣や食生活の改善、運動などの予防活動を楽しみましょう。

ライフスタイルや生活習慣病などの影響により私たちの認知機能は微細な低下状態になることがあります。

中年期からリスク要因を知り、リスクを改善する予防活動を取りましょう

## 結果の数値 (MPI) が低かったときは

認知機能の継続的な低下が見られたり、数値が前回値よりも著しく低下する場合にはリスク要因である生活習慣病やライフスタイルの改善に努めましょう。詳しくは、本紙裏面の情報をご参考になさってください。また半年に1回程度の定期的な認知機能のチェックを心がけましょう。

MPI値が40以下の場合には最寄りの自治体相談窓口やもの忘れ外来や専門医への相談を検討してみましょう。



# 中年期から始める 認知機能低下の予防策

年に1度の  
定期チェック

ステップ ①

認知機能を定期チェックしよう

ステップ ②

認知機能低下のリスクを知ろう

ステップ ③

認知機能低下のリスクを改善しよう



もの忘れの訴えのない頃から認知機能の状態を定期チェックしましょう  
ご自身の認知機能の経時的な状態変化を把握することは  
リスク管理や予防活動を行う上で大変重要です



認知機能低下の  
リスク要因を  
知りましょう



認知機能低下の  
リスク要因を  
管理しましょう



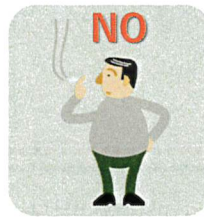
良質な睡眠を  
心がけましょう  
睡眠は、量より質



バランス良い  
食生活を  
心がけましょう



適度な運動習慣を  
継続的に日常に  
取り入れましょう



禁煙を  
心がけましょう



ストレス解消！！  
社会参加し余暇・趣味を  
積極的に楽しみましょう



脳を活性化！！  
脳トレや日記づけ  
頭を使うゲーム等

## 認知機能低下の主なリスク要因

**50代以上で該当のある方は、定期的なチェックとリスク管理を！！**

糖尿病、高血圧、脂質異常症、高コレステロール、メタボ・肥満、脳卒中、心疾患、頭部外傷  
SAS等の睡眠障害、ストレスや不安、うつ病、甲状腺機能異常、正常圧水頭症、喫煙歴  
不適切な飲酒、ビタミンB12欠乏、難聴、腸内環境の悪化、不規則な食生活、運動不足  
社会活動・参加の低下 他