



健康人で行こう！^{のう ろう か} 脳を老化させて しまっていないですか？



最近の研究では「食事」「考え方」「生活習慣」が、「^{にんちしょう}将来の認知症を予防する大切なポイント」だということが分かってきています。そこで、以下の各項目で“セルフチェック”をして、「ご自身の将来の脳の力」を診断してみましょう。

当てはまる事柄にチェックを入れ、項目ごとに診断してみましょう

0~4個 安全ゾーン **5~9個 中間ゾーン** **10個以上 危険ゾーン**

※チェックがたくさん入ってしまった項目は改善を心がけましょう。

よか 余暇の過ごし方



- | | | |
|---|---|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝はできれば遅くまで寝ていたい | <input type="checkbox"/> 休みの日はパジャマのままかスウェットでいる | <input type="checkbox"/> 趣味はない |
| <input type="checkbox"/> 体を動かすのはあまり好きではない | <input type="checkbox"/> 映画を見るなら自宅でDVD | |
| <input type="checkbox"/> 本屋ではいつも同じコーナーに行く | <input type="checkbox"/> 最近、パソコン以外で文章を書いたことがない | |
| <input type="checkbox"/> 音楽や美術にうとい | <input type="checkbox"/> 徒歩よりタクシー、階段よりエレベーターを使う | |
| <input type="checkbox"/> 電話よりメールが好き | <input type="checkbox"/> 海外旅行はパックツアーでしか行かない | 合計 <input type="text"/> 個 |

食 事



- | | | |
|--|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> いつもお腹いっぱい食べないと満足しない | <input type="checkbox"/> 旅先などで見慣れない珍料理は食べない | <input type="checkbox"/> 揚げ物が好き |
| <input type="checkbox"/> カレーは本場インドのものより和風が好き | <input type="checkbox"/> 乳製品(牛乳やチーズ)はほとんど食べない | |
| <input type="checkbox"/> サバやアジなどの青魚は嫌い | <input type="checkbox"/> マーガリンや植物油は体に良いと思っている | <input type="checkbox"/> サプリメントが好き |
| <input type="checkbox"/> 果物よりお菓子の方が好き | <input type="checkbox"/> 赤ワインよりウイスキーやビールの方が好き | |
| <input type="checkbox"/> 塩辛いものを好む | <input type="checkbox"/> 野菜を食べない | 合計 <input type="text"/> 個 |

考 え 方



- | | | |
|--|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 家事や仕事は仕方なしにこなしている | <input type="checkbox"/> 几帳面である | <input type="checkbox"/> 頭が堅いほうだ |
| <input type="checkbox"/> 白黒はっきりしないことは気に入らない | <input type="checkbox"/> 自分の将来が不安だ | <input type="checkbox"/> どちらかという悲観的だ |
| <input type="checkbox"/> 自分の思うようにならないとイライラする | <input type="checkbox"/> 思い込みが激しいほう | <input type="checkbox"/> 残業は美德だと思っている |
| <input type="checkbox"/> 物事の好き嫌いがはっきりしている | <input type="checkbox"/> まわりで不都合が生じると自分の責任だと思ってしまう | |
| <input type="checkbox"/> 昼休みに居眠りなんてしてはいけない | <input type="checkbox"/> 野心的で精力的で仕事熱心でせっかちな性格だ | 合計 <input type="text"/> 個 |

人との関わり



- | | | | |
|---|--|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 長い間、子どもと話していない | <input type="checkbox"/> 異性が苦手 | <input type="checkbox"/> 人前に出るのが苦手 | <input type="checkbox"/> 同窓会には出ない |
| <input type="checkbox"/> 最近、好きな異性がいない | <input type="checkbox"/> 外国人が怖い | <input type="checkbox"/> 仕事のストレスが多い | |
| <input type="checkbox"/> 酒は一人で飲むのが好きだ | <input type="checkbox"/> 自分を裏切った人間はいつまでも許さない | | |
| <input type="checkbox"/> 人の好き嫌いがはっきりしている | <input type="checkbox"/> 町内の人とはあいさつ以外言葉を交わさない | | |
| <input type="checkbox"/> 最近、人と話して笑ったことがない | <input type="checkbox"/> ここのところ家族が会社の同僚としか話していない | | 合計 <input type="text"/> 個 |

しびょう 持病の有無



- | | | | |
|--|---|--|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 健康診断を受けていない | <input type="checkbox"/> 頭部打撲で意識を失ったことがある | <input type="checkbox"/> 骨密度が低い | <input type="checkbox"/> 歯が悪い |
| <input type="checkbox"/> たばこを吸っている | <input type="checkbox"/> 肥満である(BMI数値が25以上) | <input type="checkbox"/> 高血圧である(最高血圧130以上) | |
| <input type="checkbox"/> 30分以上歩くのは無理だ | <input type="checkbox"/> 健康診断で異常を指摘されても放置する | <input type="checkbox"/> 糖尿病がある(空腹時血糖値110以上) | |
| <input type="checkbox"/> 腰痛やひざ痛がある | <input type="checkbox"/> ホームドクター(かかりつけ医)を持っていない | | |
| <input type="checkbox"/> 医者に軽い脳梗塞があると言われたことがある | | | 合計 <input type="text"/> 個 |

脳の力を高める余暇の過ごし方は「知的行動」「社交性」「有酸素運動」の三つがキーワードです。「バランスの良い食事」「知的活動」「運動」を心掛け、「コミュニケーション力」も高めるライフスタイルを目指しましょう！