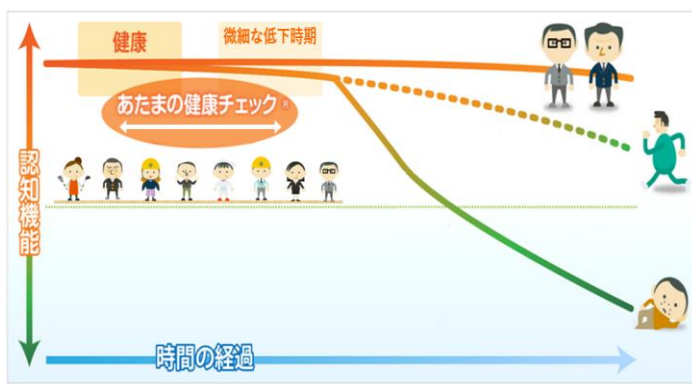


健康な頃からの認知機能チェック習慣

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



生活習慣病をはじめとする身近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

「あたまの健康」状態の維持・向上のためにはもの忘れの訴えのない時期からの**リスク要因の管理**や**生活習慣の改善**が推奨されます

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

定期的に
チェック!!

チェック結果 レポート

40歳代
から



0~100の値で「あたまの健康」状態を分かりやすく表示します。数値が高い程良好な「あたま健康」状態を示します。経時変化を定期チェックしましょう。

過去にチェックした数値と比較し経時変化をグラフで分かりやすく表示します。現状の数値が「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、定期的な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**を取り入れましょう

結果の数値(MPI)が低かったときは

結果数値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**とされる**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、本紙裏面の予防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**、**認知症疾患医療センター**等への相談を検討してみましょう。

もの忘れの訴えの無い頃から始める 「あたまの健康」維持・改善策

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際の指標となります



認知機能低下の
リスク要因を
知りましょう



中年期から
リスク要因を
管理しましょう



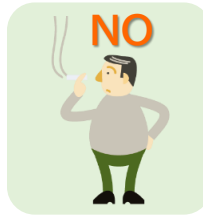
良質な睡眠を
心がけましょう
睡眠は、量より質



バランス良い食生活を
心がけましょう
腸内環境も大切です



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
お仲間と共に余暇・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

気を付けたい認知機能低下の主なリスク要因

40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