

認知症リスク 7つのセルフチェック & 転倒予防の運動シート

2024年ランセット委員会の報告：認知症の約45%は習慣の見直しで予防・遅延できる可能性があります

Part 1 認知症リスク セルフチェック

あてはまる項目に チェックを入れてください

1位 難聴を放置している
テレビの音が大きい・聞き返しが多い → 耳鼻科へ相談を

2位 生活習慣病を放置している
高血圧・糖尿病・高コレステロール（LDL）を未治療のまま

3位 人と関わらない（社会的孤立）
会話・外出・趣味の集まりが極端に減っている

4位 転倒・頭を打ったことがある
転倒後に頭を打った経験がある（慢性硬膜下血腫に注意）

5位 気分の落ち込みを放置している
2週間以上、気分が落ち込む・眠れない・何も楽しめない

6位 運動不足（体を動かさない）
膝・股関節の痛みで外出を避けている・ほぼ座りっぱなし

7位 視力低下を放置している
見えにくいのに眼科未受診・眼鏡の度数が合っていない

【チェック結果の目安】

0~1個：低リスク

2~3個：注意が必要

4個以上：早めに医療機関へご相談を

Part 2 転倒予防の運動シート

毎日続けることが大切です

1 片足立ちチェック

やり方
壁や椅子のそばで安全を確保し、
片足を少し上げて何秒立てるか計る

20秒以上：良好

10~19秒：注意

10秒未満：転倒リスク高め

※痛みが出たらすぐに中止してください

2 かかとの上げ下げ運動

やり方
壁に手をつけて立ち、かかを
ゆっくり上げて・ゆっくり下ろす

10回 x 1~2セット

毎日続けて足首・ふくらはぎを強化

※痛みが出たらすぐに中止してください

日常生活でできる転倒予防のポイント

- ✓ 散歩・ウォーキングを習慣に（まずは1日10分から）
- ✓ 椅子からゆっくり立ち上がる練習（毎日5回）
- ✓ 家の中の段差・滑りやすい場所を確認・対策する

【整形外科医からのメッセージ】

認知症の半分は毎日の小さな習慣の積み重ねで回避できる可能性があります。

まずはこのシートで自分のリスクを確認し、気になる方はお気軽にお近くの医療機関へご相談ください

