

～認知症になっても安心して暮らせるまちを目指して～

かしわ

# 認知症オレンジパス



kashiwani © KIC 2009

## 認知症とは・・・

誰にでも起こる可能性のある脳の病気です。  
認知症は、色々な原因で脳の働きが悪くなったために  
障害が起こり、生活に支障をきたす状態です。

## 認知症と老化によるもの忘れは違います！

認知症による  
もの忘れ

もの忘れの  
症状

少しずつ  
進行する

もの忘れの  
自覚がない



体験したこと自体  
忘れる



判断力が低下する



老化による  
もの忘れ

もの忘れの  
症状

あまり  
進行しない

もの忘れの  
自覚がある



体験した内容の  
一部を忘れる



判断力の低下は  
みられない







# あれ？これって認知症??

## 認知症早期発見の目安

認知症の人と家族の会作成



### もの忘れがひどい

- 同じことを何度も言う・問う・する
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 料理・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない

### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった

### 意欲がなくなる

- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり嫌がる

### 不安感が強い

- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

## 健常？MCI？それとも認知症？

軽度認知障害（MCI）とは、健常者と認知症の中間の段階で

**「認知症予備群」**とも言われています。

日常生活に支障はありませんが、そのまま過ごすと認知症に移行することがあると言われています。



MCIの段階で適切な予防や治療を行えば、認知症の進行を遅らせることができます。



認知症かもしれない・・・不安・・・  
どこに相談したらいいかわからない・・・

**最寄りの地域包括支援センターへ  
ご相談ください**



# 認知症予防大作戦！

認知症を遠ざけるための三原則をご存知ですか？

まずは無理なくできることから、早速あなたも取り組んでみましょう！

原則

1

## よく食べよう

### パクパク

塩分・脂質・お酒は控えめに、魚や野菜を中心としたバランスの良い食事を心がけましょう。



### カミカミ

よく噛むことは、消化によいだけでなく、脳の血流を増やし、脳に良い刺激を与えます。歯を丈夫に保つために、正しく歯磨きし、定期的に歯科医院に通いましょう。



原則

2

## よく歩こう

### テクテク

ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。歩幅を広げて姿勢良く歩きましょう。



### シャキシャキ

ウォーキングに慣れてきたら、更にレベルアップ！コースを変える、楽しく会話、しりとり、計算をしながら行うとより脳が活性化されます。



原則

3

## よく楽しもう

### ワクワク

新聞を読む、料理や旅行の計画を立てる、趣味に取り組むなど、様々な活動を通して脳を刺激しましょう。



### キラキラ

買い物や習い事などの外出の機会を増やすほか、グループ活動への参加で様々な人と交流をもつことが脳の活性化につながります。

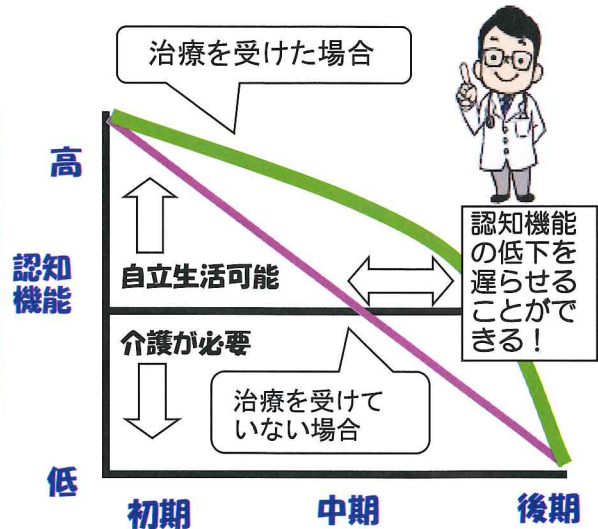




# 認知症は早期発見・早期対応が大切！

## 〈なぜ早期発見が必要？〉

- 今後の生活の準備をすることができます。
- 治る認知症や一時的な症状の場合があります。
- 進行を遅らせることが可能な場合があります。



## 〈受診する時のポイント〉



### ①どんな病院に行けばいいの？


- ・ふだんかかっている医師に相談し、紹介状を書いてもらいましょう。
- ・認知症に詳しい医療機関（専門科）があります。＊別紙「医療機関情報」参照（精神科、もの忘れ外来、神経内科、脳神経外科、認知症疾患医療センターなど）

### ②病院でどんなことをするの？

問診票を用いて、日常生活で困っていること、現在かかっている病気やのんでいる薬などを伺います。脳の状態を確認するため、脳の画像検査(CT・MRI等)や神経心理検査等を行います。

### ③病院でどんなことを話せばいいの？

いざ受診しても、医師を前にすると緊張して言いたいことを伝えられないことがあります。医療機関へ行く前には、次のようなことを整理したメモを準備すると役立ちます。



**受診メモ**

- ・受診のきっかけ（いつから？どのような症状？など）
- ・今までかかった大きな病気や怪我について
- ・現在治療している病気や怪我について
- ・現在ののんでいる薬について（お薬手帳を持参しましょう。）

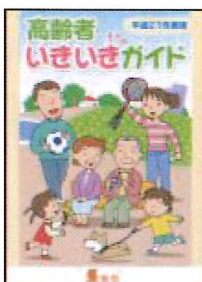
## 受診した方がいいか迷ったら相談を！

**地域包括  
支援センター**



**高齢者の総合相談窓口です。**

認知症地域支援推進員がご相談に応じ、適切な医療、介護サービスにつなげます。



柏市が発行している  
冊子『高齢者いきいきガイド』  
『みんなでささえる介護保険』  
も合わせてご覧ください。  
(お問合せ先: 高齢者支援課)



# 初 期

## 日常よく見られる症状

## 支援のポイント

- 物の置き場所を忘れて、探し物が多くなった
- 料理の味付けが変わった
- 外出を面倒がる
- 同じものばかり買ってくる
- お金の計算ができない



・認知症の症状に最初に気づき不安に感じているのは、認知症のかた、ご本人です。心の葛藤に寄り添い、にこやかに接しましょう。

・依頼する時はシンプルに分かりやすく伝えましょう。

・できないことを責めずに、できることをひとつずつ継続して取り組めるようにしましょう。

・誰かの見守りがあったり本人のペースで行なえば、できることはたくさんあります。病気を隠さずに、周囲に支援してくれる人を多く見つけましょう。

### 社会参加・予防

#### 就労・ボランティア

セカンドライフ応援窓口  
(福祉政策課市役所本庁舎ロビー)  
柏市社会福祉協議会ボランティアセンター



#### 介護予防教室

ほのぼのプラザますお  
いきいきプラザ(柏市社会福祉協議会)  
ロコモフィットかしわ  
十坪ジム

#### 町会・サロン

お近くの町会、サロンは  
最寄りの地域包括支援  
センターにご確認ください。

### 医療

#### 認知症初期集中支援チーム

(福祉活動推進課)  
平成28年度～



かかりつけを  
みつけましょう!

かかりつけ医  
認知症サポート医  
歯科医師  
かかりつけ薬局



認知症の確定診断  
認知症専門外来

\* 別紙「医療機関情報」参照



### 介護

#### 地域のサービス

- 有償たすけあいサービス(各団体)
- さわやかサービス(柏市社会福祉協議会)
- 配食サービス(民間事業所)
- 地域のたすけあい



#### 介護保険の申請

(高齢者支援課・各地域包括支援センター・沼南支所窓口サービス課)

認定結果

#### 介護保険の利用

要介護1～5 → 介護サービスの利用  
ケアマネジャー(居宅介護支援事業所)へ相談  
要支援・非該当 → 介護予防サービスなどの利用  
地域包括支援センターなどへ相談

\* 平成28年2月から介護予防・日常生活支援総合事業が始まります

#### 精神保健福祉手帳の申請

(障害福祉課)

#### 障害福祉サービスの利用

指定相談支援事業所へ相談  
等級により利用できるサービスが異なります。  
\* 介護保険の認定を受けている方は、原則として介護保険が優先となります。

### 住まい

#### 自宅で暮らす

介護保険や地域のたすけあいサービスなどがあります。担当ケアマネジャーや地域包括支援センターにご相談ください。



#### 高齢者住宅

サービス付き高齢者向け住宅  
有料老人ホーム等

\* 施設毎に受入状況が異なりますので、施設にご確認ください。



### 家族支援

地域生活支援センター(あいネット)  
心配ごと相談(柏市社会福祉協議会)  
ちば認知症相談コールセンター(認知症の人と家族の会)

認知症カフェ  
若年性認知症家族会

### 見守り支援

#### 緊急通報システム

(高齢者支援課)  
一人暮らしのかたが利用できます。  
\* 利用には一定の条件があります。



#### 柏市防災福祉K-Net

(保健福祉総務課・民生委員・町会など)  
災害時に近隣住民同士が協力して要援護者の安否確認等の支援を行います。



### 権利擁護

#### 老いじたくあんしん相談室

(NPO『老いじたくあんしんねっと』)  
法律の専門家がライフプラン全般の相談にお答えします。

#### わたしの望みノート








(柏市社会福祉協議会)  
元気なうちから人生への望みを記入しておきましょう。

#### 福祉サービス利用援助事業

(柏市社会福祉協議会)  
生活支援員等を派遣して福祉サービス利用援助や財産管理サービスなどを行います。



掲載されているサービス内容の詳細については、最寄りの**地域包括支援センター**にご相談ください。

<b>中 期</b>		☆のあるサービスは介護保険サービスで、認定を受ける必要があります。	
日常よく見られる症状	→	支援のポイント	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・食事をしたことを忘れる </li> <li>・内服や通院を嫌がる</li> <li>・身なりを気にしなくなる</li> <li>・季節に合わない服装をする</li> <li>・ATM等でお金がおろせない</li> <li>・外出すると一人で帰宅できない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・認知症のかたが事実でないことをかたく信じ込んでしまうことがあります。否定したり理論的な説得は、逆に混乱させてしまいます。<b>まずは話を聴いて、認知症のかたの世界を理解し対応しましょう。</b></li> <li>・行動・心理症状が出現し、介護者にとっては<b>一番苦しい時期</b>かもしれません。</li> </ul> <p>1人で抱えこまずに、交流会などに参加して介護経験者からアドバイスをもらいましょう。</p>	
社会参加 ・ 予防	<b>初期の生活を無理のない範囲で続けましょう！</b>		
医療	<p><b>病院</b></p> <p>病状は変化します。日々の変化を記録して医師に伝えるようにしましょう。</p> 	<p><b>☆居宅療養管理指導</b></p> <p>医師・歯科医師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士・看護職員が訪問し、療養上の管理や指導をします。</p>	
介護	<p><b>介護保険の利用</b> <span style="color: orange;">→ ケアマネジャー等に相談しましょう！</span></p> <p>自宅で利用：☆訪問介護☆訪問入浴 ☆夜間対応型訪問介護 ☆定期巡回・随時対応型訪問介護看護</p> <p>通いで利用：☆通所介護(デイサービス)☆通所リハビリ(デイケア)</p> <p>一時的に入所：☆ショートステイ☆介護老人保健施設</p> <p>通所を中心に訪問・泊まりのサービスを組み合わせて利用</p>	<p><b>栄養相談</b></p> <p>(高齢者支援課)</p> <p>65歳以上の市民対象 毎週水曜日(予約制)</p>	
住まい	<p><b>☆小規模多機能型居宅介護</b></p> <p><b>自宅で暮らす</b></p> <p>☆福祉用具貸与 ☆特定福祉用具購入費 ☆住宅改修</p> <p>介護保険を利用して、生活する環境を整えるサービスです。ケアマネジャー等に相談しましょう。</p> 	<p><b>高齢者住宅・施設で暮らす</b></p> <p>☆特別養護老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム等</p>  <p><b>☆認知症対応型グループホーム</b></p> <p>共同生活をする住宅で、介護を受けながら食事や入浴などへの支援、機能訓練を受けられます。</p>	
家族支援	<p><b>ケアラズカフェ</b></p> <p>介護経験者やボランティアの方が相談に応じます。柏市内のカフェについては、地域包括支援センターへ。</p> 	<p><b>認知症介護者交流会</b> (福祉活動推進課)</p> <p>各地域包括支援センターが交流会を行なっています。</p> 	
見守り	<p><b>SOSネットワーク</b></p> <p>(警察・福祉活動推進課・地域包括支援センター)</p> <p>認知症のかたがいなくなった時に、市内の関係機関やかしわメール配信サービス等に情報を提供します。</p>	<p><b>はいかい者探索システム</b></p> <p>(高齢者支援課)</p> <p>小さな発信機をつけて、行方がわからなくなった時に、居場所を案内します。 *利用には一定の条件があります。</p>	
権利擁護	<p><b>成年後見制度</b></p> <p>(かしわ福祉権利擁護センター・地域包括支援センター・福祉活動推進課)</p> <p>認知症で判断能力が十分でなくなった時に、成年後見人等が法律的に支援する制度です。</p>	<p><b>虐待の通報先</b></p> <p>(警察・地域包括支援センター・福祉活動推進課)</p> <p>大きな声で怒鳴る、必要な介護・医療を受けさせない、年金を取り上げる等、本人の権利が侵害されていると思われる場合は、通報を。</p> 	<p><b>消費者被害</b></p> <p>(消費生活センター・法テラス)</p> <p>この契約、何かおかしいな?と思ったら、行動する前に相談を。</p>



# 中期以降

☆のあるサービスは介護保険サービスで、認定を受ける必要があります。

## 日常よく見られる症状



## 支援のポイント

- ・自分の名前が答えられない
- ・日常生活のさまざまな場面で介護が必要
- ・うまく気持ちを表現することができず、感情的になることがある
- ・少しずつ体が思うように動かなくなり、寝ている時間が長くなる



- ・認知症のかたは自分の思いをうまく伝えることができないかもしれません。ご本人の心地よい生活にすこしでも近づけてみましょう。
- ・介護者の負担が大きくなります。ご家族だけで抱え込まずに、交流会に参加したり、地域のサービス等も利用しましょう。
- ・ご本人とご家族にとって、**安心安全な住まい**はどこか、専門家にも相談してみましょう。

社会参加  
・予防

### 自宅で暮らしながら利用できるサービス

医療	<b>在宅医療</b> (柏地域医療連携センター) 医療チームが在宅生活を支えます。	<b>訪問歯科診療</b> (歯科介護支援センター) いつまでもおいしくお口から食べられるよう、歯科医師・歯科衛生士が訪問します。
介護	<b>介護保険サービス</b> ☆ショートステイ ☆訪問リハビリ ☆訪問看護  <b>地域のサービス</b> 送迎サービス (柏市社会福祉協議会)	<b>在宅福祉サービス</b> (高齢者支援課) ・配食サービス費助成 ・介護用品 (紙おむつ) 給付 ・寝具乾燥消毒・丸洗い ・送迎費助成 ・訪問理髪費助成 *利用には一定の条件があります。
住まい	<b>高齢者住宅・施設で暮らす</b> ☆特別養護老人ホーム サービス付き高齢者向け住宅 有料老人ホーム等	
家族支援 見守り	<b>中期からのサービスを続けて利用しましょう。</b>	
権利擁護		

## 柏市における認知症のかたを地域で支える取組み





# ●さまざまな相談窓口

## ■地域包括支援センター(地域の高齢者に関する総合相談窓口)

※平成28年2月開設

所管地区	名称	住所	電話番号
田中・西原	柏北部地域包括支援センター	十余二363-15	7140-8818
富勢・松葉・高田・松ヶ崎	北柏地域包括支援センター	布施1-3介護老人保健施設はみんぐ内	7130-7800
旭町・新富・豊四季台	柏西口地域包括支援センター	豊四季台1-3-1	7142-8008
柏中央・新田原	柏東口地域包括支援センター	東上町2-6 久大マンション1階	7168-7070
富里・永楽台	柏東口第2地域包括支援センター※	中央2-9-12 リッツハウスC号室	7192-6610
光ヶ丘・酒井根	光ヶ丘地域包括支援センター	酒井根40-1介護老人保健施設さかき光陽内	7175-2322
藤心・南部	柏南部地域包括支援センター	南増尾58-3リフレッシュプラザ柏内	7160-0002
増尾	柏南部第2地域包括支援センター※	増尾台3-8-51 もりこビル102号	7170-9300
手賀・風早北部・風早南部	沼南地域包括支援センター	風早1-2-2 沼南社会福祉センター内	7190-1900

## ■柏市役所・柏市社会福祉協議会

名称	相談内容	住所	電話番号
柏市 福祉活動推進課	認知症サポーター, 高齢者の権利擁護	柏下65-1ウェルネス柏内	7167-2318
高齢者支援課	介護保険, 福祉サービス	柏5-10-1柏市役所 別館	7167-1134
障害福祉課	精神保健福祉手帳	柏5-10-1柏市役所 別館	7167-1136
地域医療推進室 (柏地域医療連携センター)	在宅療養のための主治医などの紹介や相談	豊四季台1-1-118	7197-1510
柏市保健所 保健予防課	こころの健康相談	柏下65-1ウェルネス柏内	7167-1254
柏市社会福祉協議会	成年後見制度・わたしの望みノート	柏5-11-8いきいきプラザ内	7163-7676
	福祉サービス利用援助事業		7165-1144
	ボランティア	柏5-8-12教育福祉会館内	7165-0880

## ■介護中のかたへ(家族会や電話による相談窓口)

名称	相談内容など	電話番号
認知症介護者交流会	介護者のかたの情報交換や悩みを共有するつどいの場です。 問い合わせ：福祉活動推進課・各地域包括支援センター	7167-2318
公益社団法人 認知症の人と家族の会 千葉県支部	認知症の当事者と認知症に関心を持つ人による全国組織です。「つどい、 会報、相談」を三本柱に、認知症になっても安心して暮らせる社会のため に活動しています。(千葉県支部:千葉県社会福祉センター内) 月・火・木 午後1時から午後4時	043-204-8228
若年性認知症家族の会 アルバの会	認知症の当事者と、その人たちを支援するサポーターがメンバーです。ご 家族には、ケアや社会資源を学び、かつ癒しの場を。ご本人には、望むこ とを楽しく表現できる場を目指します。(住所：柏市宿連寺426-4)	090-3914-5156
ちば認知症相談コールセンター	月・火・木・土 午前10時から午後4時まで	043-238-7731
認知症110番	月・木 午前10時から午後3時まで	0120-654-874
若年性認知症コールセンター	月～土 午前10時から午後3時まで (年末年始・祝日除く)	0800-100-2707 (フリーコール)

発行 柏市保健福祉部 福祉活動推進課

〒277-0004 柏市柏下65-1ウェルネス柏 電話04-7167-2318 FAX04-7167-8381

監修 柏市認知症にやさしいまちづくり会議  
柏市認知症ケアパスキングチーム



お気軽に  
ご相談ください



# 柏市内で認知症の相談・診療を行う医療機関

平成28年1月26日現在

認知症への不安を持ちながらも、専門外来への受診をためらう人に、かかりつけ医として相談にのり、必要があれば専門外来を紹介し  
ます。認知症と診断された場合、薬を処方するなど、継続した診療をします。ご家族のみが来院し、ご本人が受診しないと医療保険が  
適用されない場合がありますので事前にお問合せください。なお、下記の情報は変更されることがあります。

## ◆ 千葉県認知症疾患医療センター（東葛北部圏域）

認知症疾患医療センターとは、認知症患者やその家族が住みなれた地域で安心して生活するための支援のひとつとして、千葉県が指定  
する認知症に関する専門的医療機関です。身体的検査、画像診断、神経心理学的検査等の総合的評価が可能です。

医療機関名	住所	電話
旭神経内科リハビリテーション病院	松戸市栗ヶ沢789-1	047-330-6515

## ◆ 認知症の相談・診療を行う医療機関

	医療機関名	住所	電話		医療機関名	住所	電話
北部地域	クリニック柏の葉	柏の葉3-1-34	7132-8881	光ヶ丘地域	飯島医院	今谷上町1-3	7174-7598
	花野井クリニック	大室1218-6	7137-3777		加藤医院	光ヶ丘3-5-11	7172-5398
北柏地域	北柏ファミリークリニック	北柏5-3-3	7160-3773		つくしが丘医院	つくしが丘1-6-1	7172-2024
	北柏ライフタウンクリニック	松葉町4-12-2	7137-2202		小野医院	つくしが丘5-9-15	7173-0500
	かなえクリニック	松葉町7-26-5	7137-3317		のぶさわ胃腸科クリニック	南柏中央2-9	7170-5755
	ファミリークリニック成島	菅連寺23-1	7133-1561		平野医院	豊住1-1-45	7175-2222
	金森医院	高田1075-47	7145-8481		逆井記念医院	逆井1444-12	7176-1191
西口地域	豊四季診療所	豊四季台1-3-1	7145-7247		柏南病院	逆井1144	7175-1811
	くわのクリニック	豊四季台1-3-1	7189-7715		つのだ医院	南逆井4-10-1	7173-8777
	古田医院	明原3-8-21	7144-2331		誠和クリニック	南増尾4-3-28	7171-2350
	みつお記念クリニック	篠籠田1386-2	7145-7873	ふじ心よつ葉クリニック	藤心4-12-1	7170-5573	
	おんだクリニック	旭町1-1-9	7148-3171	手賀の杜クリニック	岩井789-6	7196-7102	
東口地域	柏おひさまクリニック	開通町4-23	7128-9091	東洋眼科・胃腸内科・外科	大津ヶ丘4-25-2	7193-3042	
	柏東口よしだクリニック	中央1-6-1 クレスビル1F	7166-1001	東医院	高柳新田17-12	7191-8888	
	亀甲台内科	亀甲台町2-3-1	7163-5635	小沼医院	大津ヶ丘4-28-1	7191-2200	
	ひかりメンタルクリニック	柏2-5-8	7160-2502	高柳消化器内科外科	高柳471-10	7193-4114	
	こんどうクリニック	柏3-2-3 マツモトキョシビル4F	7168-8810	中島クリニック	高柳1142-1	7193-3077	
	昭和医院	柏3-11-8	7167-5333				
	平成内科クリニック	中央町3-1	7162-2012				
	ホームクリニック柏	桜台1-8	7160-2588				
	福本クリニック	若葉町11-12	7162-2301				

認知症のことが心配・  
「脳のいきいき度チェック票」(裏面)を ご活用ください。

## 認知症が気になったら医療機関に!

## ◆ 認知症の診断・画像検査等を行う医療機関

	医療機関名	住所	電話
北部地域	柏ビレジクリニック	花野井1814-12	7133-1090
	柏たなか病院	小青田70-1東65街区1	7131-2000
	初石病院	西原7-6-1	7152-2251
地北地域	すこやかクリニック	布施1095-22	7135-2610
西口地域	疋田医院	旭町1-2-8	7143-2211
東口地域	北柏リハビリ総合病院	柏下265	7169-8000
	東京慈恵会医科大学附属柏病院	柏下163-1	7164-1111
	深町病院	柏4-10-11	7164-0111
光ヶ丘地域	聖光ヶ丘病院	光ヶ丘団地2-3	7171-2023 完全予約制
沼南地域	手賀沼病院	箕輪700	7193-3050 要予約
	上笹医院	大島922	7191-2421

### かかりつけ医

普段の様子をよく知っているかかりつけ医に相談しましょう。  
かかりつけ医がない場合は医療機関一覧を参考に相談できる  
医療機関を探しましょう。



相談・連携

認知症の原因や性質  
によって注意する点  
や治療が異なります。  
正しく見極めるため  
に、医師の診断が  
必要です。

### 専門医療機関

正確な診断のために時間をかけて、問診、簡易評価スケール、  
画像診断(CT・MRI等)等の検査をします。

時間の余裕をもって受診しましょう。



# あなたの脳の いきいき度を チェック

あなたの心や脳は、  
どのくらいイキイキ  
していますか。



## ■当てはまる項目はいくつありますか。

- |    |                           |    |     |
|----|---------------------------|----|-----|
| 1  | 外出したり散歩に出かけると、すがすがしいですか？  | はい | いいえ |
| 2  | 友達に会うと元気になりますか？           | はい | いいえ |
| 3  | 食事をおいしくとっていますか？           | はい | いいえ |
| 4  | 夜はぐっすり眠れますか？              | はい | いいえ |
| 5  | いつもと同じように買い物ができますか？       | はい | いいえ |
| 6  | いつも使っているテレビなどのリモコンが使えますか？ | はい | いいえ |
| 7  | ものを置いた場所や、しまった場所を覚えていますか？ | はい | いいえ |
| 8  | 人の名前やものの名前をすぐに思い出せますか？    | はい | いいえ |
| 9  | 今日は何年、何月、何日を言えますか？        | はい | いいえ |
| 10 | 昨日の夕食に食べたものを覚えていますか？      | はい | いいえ |

## — 判定 —

### “はい”が8個以上 いきいき度100%

あなたの脳はイキイキ元気です！脳は使えば使うほど活発に働きます。

これからもハツラツとした脳を保つために今の日常生活を維持し、脳の若々しさを保ちましょう。

### “はい”が4個～7個 いきいき度50%

おやおや、あなたの脳は少し元気がないようですよ。でも大丈夫！

前向きな気持ちをもって余暇活動や社会活動を毎日の生活に取り入れれば、脳の若々しさを取り戻せます。

### “はい”が3個以下 いきいき度10%

あなたの脳はかなり元気がないようです。

適度な運動や栄養バランス良い食事等を生活に取り入れ、生活習慣の改善をしましょう。

また、心配な場合はかかりつけ医に相談しましょう。