



# なごみ つうしん

2022年  
vo. 113

生活クイズの答え: (1)③ (2)①③⑤ (4)①



## 芸術鑑賞会&11月生まれの方の誕生日会



先月の24日(木)は、「秋の芸術鑑賞会」としてフルートとお箏の異色のコラボ演奏を皆さんに聞いて頂きました！普通あまり合わさる事のない音色が重なるので、どんな演奏になるのかワクワクしながら待っていると・・・。



煌びやかなドレスと華やかな着物に身を包んだ演奏者のお二人が登場♪プログラムは皆さんが良く知る「春の海」や「川の流れるように」を演奏して下さい、途中メロディーに合わせて口ずさんでいる方や、終わってから感極まって涙を流している方もおられたりと、皆さんの心に刺さる素晴らしい演奏を披露して下さいました◎11月生まれの方々のお祝いと一緒にさせてもらい、ほんとに贅沢な時間を皆さんと過ごせてとてもうれしく思います☆次のイベントもお楽しみに～(^^)



## ★もうすぐクリスマス★



12月といえばクリスマス！今月22日(木)は「クリスマス会」を開き、フラダンスやハンドベルなど皆さんに楽しんでもらえるよう職員が絶賛準備中です♪そして、一足先に施設の中はクリスマスムード全開になっております(^^)/1階と3階には天井ほどまであるクリスマスツリーを飾り、さらには1階通路の壁一面に・・・圧巻！クリスマス仕様にリメイクした壁画を作成しました☆



## 生活に役立つ豆知識！



★日常生活における豆知識をクイズ形式で答えて、日々の生活に役立ててみてはいかがでしょうか？

※こたえは上部にあります。  
(1)割りばしをきれいに割るにはどのようにするのが良いでしょうか？  
①割りばしを縦に向きに持ち、左右に広げるように割る  
②割りばしを水平に持ち、上側を固定して下側を引っ張って割る  
③割りばしを水平に持ち、下側を固定して上側を引っ張って割る



(2)お風呂の鏡の掃除に使うと曇りにくくなるものを次の中から3つ選びましょう。  
①せっけん ②塩 ③歯磨き粉 ④片栗粉 ⑤シャンプー



(3)乾燥させたドリップコーヒーのかすは何に使えるでしょう？  
①消臭剤 ②油污れの掃除 ③サビ落とし



介護老人保健施設  
パークサイド  
なごみ

医療法人河和会

大阪市東住吉区公園南矢田3-19-12  
tel 06 - 6606 - 2211  
http://psnagomi.com

# 認知症自己診断テスト

? 1～10の問題に答えて、認知症の心配がどの程度あるか自身でチェックできます。最近、物忘れがひどくなったと感じる方は少し手を休めて、このテストをお試してください。（答えは下部にあります）

最初に4つの絵と4つの数字を覚えてください。全て覚えてから問1に進んでください。



第1問  
よく読んで数字で答えてください。

- ・今年は何年ですか？
- ・今年の干支は何ですか？
- ・今月は何月ですか？
- ・今日は何日ですか？
- ・今日は何曜日ですか？
- ・今の季節は何ですか？

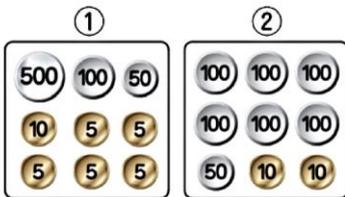
第2問  
漢字を数字に書き換えてください。

例) 五十 50  
四千七百三十三  
五千二百六十一  
千九百七十五

第3問  
ひらがなのたし算です。よく読んで数字で答えてください。

例) ごじゅうたすじゅうご (50+15) 65  
ろくたすななすいち  
いちたすごたすに  
じゅうななすよんたすご

第4問  
合計金額の多い方の絵を選んでください。



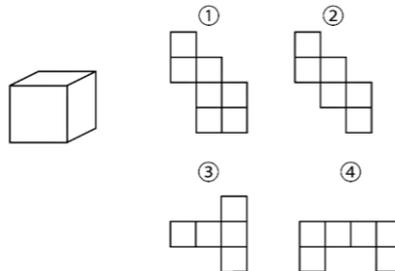
第5問  
9時を示す時計は、①～③のどれかを選んでください。



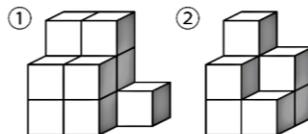
第6問  
ひらがなのひき算です。よく読んで数字で答えてください。

例) さんじゅうひくじゅうご (30-15) 15  
ごじゅうさんひくな  
はちじゅうごひくはち  
にじゅうよんひくな

第7問  
箱の展開図として正しいものは、①～④のどれかを選んでください。



第8問  
箱の数を答えてください。



第9問  
最初に覚えた4つの絵を選んでください。



第10問  
最初に覚えた4つの数字の組み合わせを答えてください。

□ □ □ □



## まとめ

### ～ 解説 ～

- 80点～100点 正常値です。
- 40点～79点 軽度認知障害(MCI)の疑いがあります。
- 0点～39点 認知症の可能性がります。認知症疾患医療センターで検査を受けて下さい。

この認知症自己診断テストは、生活をする上で困らない程度の記憶力と認知力をテストするものです。  
(日頃生活する上で認知力、判断力等に支障がないと言われる小学2年生～3年生を基準としたIQテストも含まれます。)

認知症に関して心配な方は、掛かり付けの医師又は、全国にある地域包括支援センターにご相談下さい。  
認知症の検査を希望する方は、認知症疾患医療センターにご相談下さい。

## 答え

- 問1 (ご自身でご確認ください) /5点
  - 問2 ①4733 ②5261 ③1975 /各5点
  - 問3 ①14 ②8 ③26 /各5点
  - 問4 1 /5点
  - 問5 1 /5点
  - 問6 ①46 ②77 ③17 /各5点
  - 問7 2 /5点
  - 問8 ①11 ②8 /各5点
  - 問9 車・バナナ・ライオン・時計
  - 問10 2・6・3・9 /全てに正解5点
- /合計100点