

あたまとからだの

健康サロン

2026年

年間開催予定日のお知らせ

1月13日(火)	2月10日(火)	3月10日(火)
4月14日(火)	5月12日(火)	6月9日(火)
7月14日(火)	8月11日(火・祝)	9月8日(火)
10月13日(火)	11月10日(火)	12月8日(火)

※日程は変更になる場合もございます。次回のご案内をご確認ください。

【時 間】 10:00～11:00

【参加費】 無料

【会 場】 介護付有料老人ホーム アンサンブル大宮

専門スタッフと一緒に
MCI(軽度認知障害)予防に繋がる
脳トレ体操を楽しみましょう！



共催：地域包括支援センター春陽苑

まずはお気軽にご連絡ください 介護付有料老人ホーム



アンサンブル大宮



0120-756-165

お手持ちのスマホで
QRコードリーダーを起
動し読み込んで下さい



<https://mcs-ensemble.com/>

アンサンブル大宮 公式

検索

認知症を超える。

認知症を取り巻く、あらゆる社会環境を変革する

Gakken Group

MCS メディカル・ケア・サービス

すぐできるMCIセルフチェックリスト13項目

ご自身やご家族にMCIの疑いがあるか、簡単な質問でチェックしてみましょう。

以下の13項目は、認知機能の主要な5つの領域（記憶、注意・実行機能、言語、視空間認知、意欲・人格）に関するものです。

最近の様子を振り返り、「チェック」がいくつあるか数えてみてください。

【注意】

このチェックリストは、あくまでMCIの可能性に気づくための「きっかけ」を提供するものであり、医学的な診断に代わるものではありません。

気になる症状がある場合は、必ず専門の医療機関に相談してみてください。

｜ 記憶に関する質問

- ☐ 最近の出来事（昨日したことなど）を思い出せないことがある
- ☐ 同じことを何度も話したり、聞いたりすると指摘される
- ☐ 約束や大事な用事を忘れてしまうことがある

｜ 注意・実行機能に関する質問

- ☐ 料理や買い物など、段取りが必要なことでミスが増えた
- ☐ 注意力が散漫になり、うっかりミスが増えた
- ☐ 新しい機器（スマートフォンなど）の操作に戸惑う



｜ 言語に関する質問

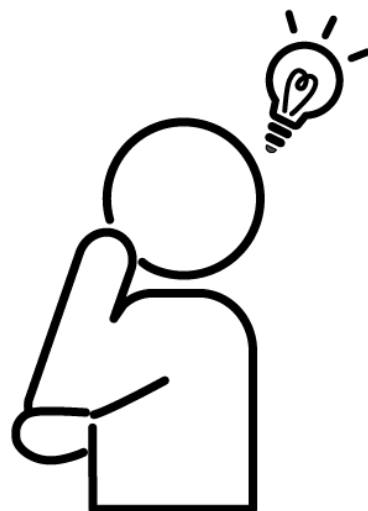
- ☐ 会話中に「あれ」「それ」が増え、物の名前がすぐに出てこない
- ☐ 言葉に詰まるが増え、会話がスムーズに進まない

｜ 視空間認知に関する質問

- ☐ 慣れているはずの場所で道に迷うことがある
- ☐ 物の置き場所が分からなくなることが増えた

｜ 意欲・人格に関する質問

- ☐ 以前は楽しめていた趣味や活動に興味がなくなった
- ☐ 外出するのが億劫になった
- ☐ ささいなことで怒りっぽくなった、または頑固になった



【結果の目安】

「チェック」が5つ以上あった場合は、MCIの可能性があります。
一度、かかりつけ医や専門の医療機関に相談してみるのがオススメです。