

# 介護予防

## 「ファイブ・コグ」とは

社会医療法人全仁会 倉敷平成病院 通所リハビリテーション

作業療法士 西口 和希

季節も移り変わり、過ごしやすいい季節になってきましたね。体調の方は崩されていませんか？

倉敷平成病院 通所リハビリテーションでは定期的に集団認知機能テスト(ファイブ・コグ)を実施しています。今日はその認知機能テストについて説明させて頂きたいと思います。

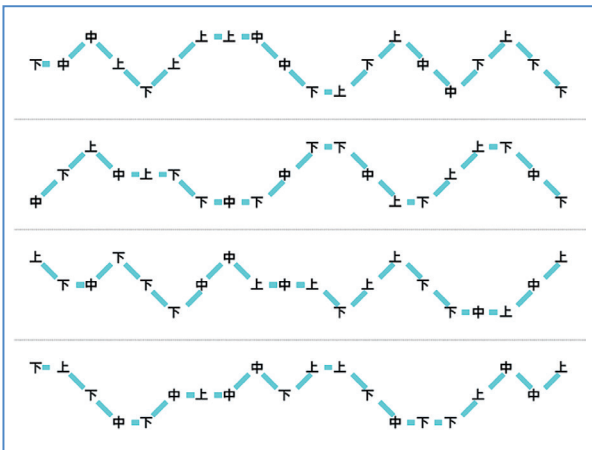
### ファイブ・コグとは

この検査では、手先などの運動機能や様々な脳の知的機能(記憶、注意、言語、視空間認知、思考)をはかっています。軽度認知障害のレベルの識別に優れているので、認知症発症のリスクの高い高齢者のスクリーニングに用いる事が出来るテストです。また、認知機能の高いレベルも調べることも可能なので、健康な高齢者の認知的レベルを幅広く測ることが出来るテストです。これらの機能がこの1年間にどの程度変化しているのかを把握することによって、脳を健康に維持するための手がかりを得ることができるとされています。

### 検査内容

手先などの運動機能を図るテストが最初にあります。運動に関わる脳の障がいがないか、書字が可能かどうかの確認を含めるテストになります。

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80



た、同年齢・教育年数の平均値と検査結果を比較する事で、客観的な得手・不得手を知る事が出来ます。不得手を知る事により、その機能を落とさないような生活を心がけることに役立つと思います。ファイブ・コグは、65歳から85歳未満の高齢者のデータに基づいて基準化されているので、65歳から85歳未満の高齢者に対して、もともと正確な評価が可能な検査です。

その後、手がかりとなる言葉を覚えるテストや、注意の切り替え・分配機能を測るテストなど、様々な脳の機能を測るテストを行います。1部を紹介していきたいと思えます。まず上の図は手の運動を測るテストになります。たくさん書いてある数字に○をできるだけ早くつけていただきます。このような能力は、認知症になりかけの段階ではあまり低下しないと言われています。次の図ですが、これは注意機能を測っています。今回は「上」「中」「下」の位置とその文字が一致しているかどうかを判断しながら、書かれている文字と位置が一致しているものを○で囲み、同時に番号もふつていきます。

### 通所リハビリテーションでは

認知症にならないためには、早い時期から低下しがちな脳の機能をしっかりと使うことが有効だと考えます。なぜならば、人間の脳には低下しがちな脳の機能をしっかりと使い、脳の神経ネットワークをより強化することで機能を維持・改善する力を備えているのです。通所リハビリテーションでは、そのような脳の活性化を促すお手伝いをさせていただいています。

具体的には、脳トレのプリントや、判断力・持久力向上を図るための座って出来るエアロビクスや、転倒・物忘れ・生活習慣病予防のためのスクエアステップ・エクササイズなど様々な認知症予防プログラムを準備しています。無理のない範囲から始められる認知症予防にきてみませんか？

- 運動**
- 栄養**
- 休養**
- 評価**

通所リハビリテーションでは、の指導を四本柱に、地域の皆様の健康やかな生活支援をさせて頂きます。短時間利用から可能です。気軽にお問い合わせ下さい。

### 倉敷平成病院

通所リハビリテーション

電話：070-6690-2761