

令和8年度

ファイブ・コグで認知症予防

～まずはご自身の認知機能を知ることから始めてみよう～

「ファイブ・コグ」って何?

年齢と共に低下してくる記憶、注意、言語、視空間認知、思考の5つの認知機能と手先の運動機能を図る検査です。モニターの指示にそって記入します。

ご自身の現在の得意・苦手な分野がわかり、今後の日常生活の中でどの機能を鍛えたら良いのかがわかります。
※年に1回受講し、維持できているかを確認しながら認知症予防をしていきましょう!

**参加費
無料**

1日目:「ファイブ・コグ」検査(約45分)と脳トレ体操
 2日目:検査結果の見方と日常生活での認知症予防の取組みを説明。
 認知症のお話、脳トレ体操を実施します。

会場	日程	時間	定員	広報掲載	申込開始
新里文化センター (第2会議室)	7/13(月) 7/27(月)	14:00 ~15:45	30	6月号	6/1(月) 10時~
中央公民館 (第1講座室)	7/24(金) 8/ 7(金)		30	6月号	6/8(月) 10時~
川柳文化センター (会議室)	11/ 9(月) 11/30(月)		30	10月号	10/1(木) 10時~
新田西文化センター (ホール)	11/19(木) 12/3(木)		30	10月号	10/5(月) 10時~
瀬崎コミュニティセ ンター(集会室)	R9.3/5(金) 3/19(金)		30	2月号	2/1(月) 10時~

※会場・日程等変更になる場合がありますので、広報そうか、事業団 HP でご確認ください



【対象者】概ね 65 歳以上の方
 2 日間とも参加できる方
 【持ち物】必要な方は眼鏡、補聴器
 飲み物など



【問い合わせ・申し込み先】

社会福祉法人 草加市社会福祉事業団
 草加市在宅福祉センター きくの里
 草加市認知症総合支援センター

☎ : 048-929-3611

※電話または来所にてお申し込み下さい。
 定員になり次第締め切りとなります。

facebook

事業団HP

事業団 LINE

きくの里HP



こんなことはありませんか？～もしかしたら軽度認知障害(MCI)かも～

年齢相応の「もの忘れ」と認知症の病状である「もの忘れ」は別物です。そして認知機能が低下していく際、その間にあるのが軽度認知障害(MCI)です。



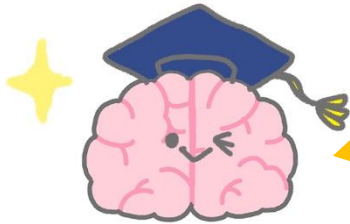
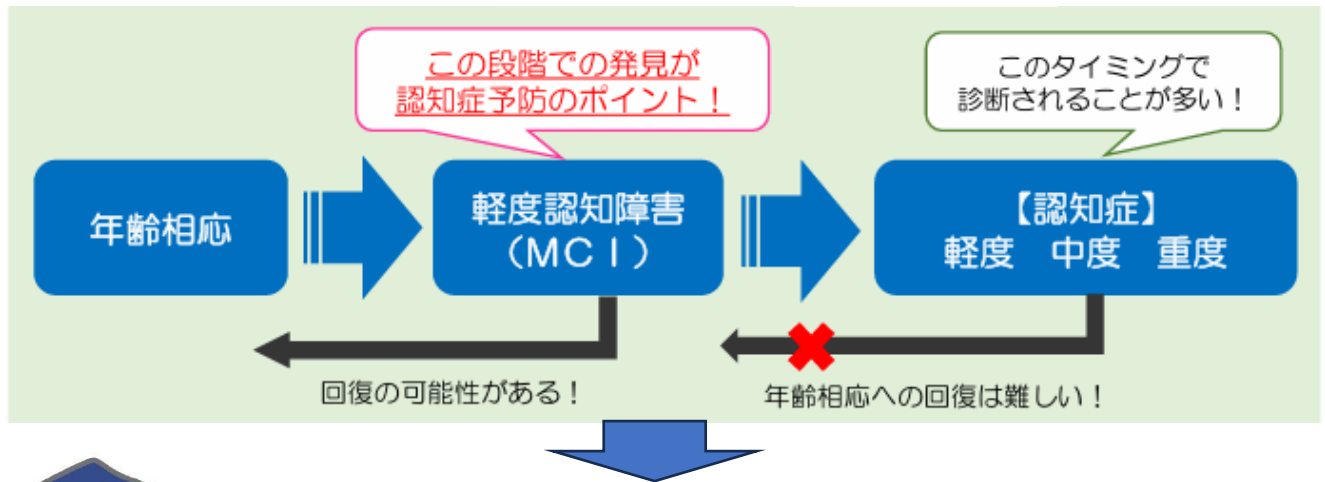
身だしなみに無頓着になった



興味が薄れ、意欲が低下し、趣味活動を止めてしまった



置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をするが増えた



早い段階で発見し生活習慣の改善などの対応をすることで、認知機能の回復や維持が期待できます。

この『ファイブ・コグ』検査は、MCIの時期にあるかどうかの見極めにとっても有効とされています。まずはご自身の今の認知機能を知ることから始めてみませんか。

たとえば、視空間認知機能を鍛えるには「まちがいさがし」が有効です。

右と左の絵で5つのまちがいがあります。探してみましょう！

