

# 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」とは、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。

人生100年時代！元気に暮らすための取り組みの一步としていかがですか？

昨年受けて1年経つ方はぜひ2回目を受けて変化があるかをみてみませんか。

日時：1日目 令和8年3月4日（水）14：00～15：45

①集団での認知機能検査「ファイブ・コグ」（45分）

②軽度の脳トレやストレッチ体操

2日目 令和8年3月25日（水）14：00～15：45

①検査結果を返却し、今後の取り組みのアドバイスをします

②認知症についてのお話や脳トレ体操など

※2日間とも参加できる方が対象となります

場所：瀬崎コミュニティセンター 集会室

対象者：概ね65歳以上の方 定員：30名

持ち物：室内用運動靴、必要な方は眼鏡、補聴器、お飲み物など

## 【体験者の声】

・少しドキドキしたけど、楽しかった。結果が偏差値で出てくるなんて学生時代を思い出したわ

・まさか視空間認知が弱かったなんて…間違い探しとかジグソーパズルをやると良いのね。

自分の苦手分野がわかって良かった。

## 【申し込み・問い合わせ先】

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

※受付開始は2/4（水）10時～

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。



事業団HP

facebook

きくの里HP

