

『認知症予防支援相談士』試験

公式テキスト

【第2編 確認問題】

* 認知症予防の実務/ 18 問

第2編 認知症予防の実務

【問題1】食生活での老化予防・認知症予防について、誤っている記述を1つ選びなさい。

1. 過食は肥満の原因にもなり老化を促進する。
2. 体重に相応したカロリー摂取範囲で、栄養素のバランスが摂れた食事が老化を予防する。
3. 過剰な栄養摂取は若返りを促進する。
4. 長生きには、カロリーとたんぱく質の摂取制限が効果的であると言われている。
5. 食事制限をして飼育したラットと食事制限をしないラットの平均生存日数を比較した実験では、制限された方が長生きであった。

【問題2】認知症予防となる次のうち、適切な記述を3つ選びなさい。

1. バターなど脂肪分が多い乳製品や赤身の肉を摂ることは認知症予防になる。
2. 酸化物質は認知能力の低下を遅らせ、アルツハイマー病を防ぐ。
3. ホウレンソウ、ケール、レタス、ブロッコリーは認知機能を保つのに良い。
4. 野菜・果物で皮なども食べられるものは、丸ごと食べるにより認知症予防につながる。
5. 野菜をよく食べることで認知機能が低下する確率が、下がることわかっている。

【問題3】認知症予防の生活様式(ライフスタイル)のうち正しい記述を1つ選びなさい。

1. 人との交流を大切にする。
2. 毎日、飲酒をする。
3. 1日2食(朝夕)にする。
4. すぐに薬を服用する。
5. かなり激しい運動を頻繁にする。

【問題 4】 高齢者介護予防サービスの栄養改善について、誤った記述を 1 つ選びなさい。

1. 脳に栄養が不足すると、記憶力や思考力が衰えてくる。
2. 低栄養になると血中アルブミン値が高くなる。
3. 体重が減少する。
4. 空腹感を感じにくくなり食が細くなる。

【問題 5】 生活習慣病を進行させる、精神的ストレスとなる記述を 1 つ選びなさい。

1. 仕事中心の生活をする。
2. 物事にあまりこだわらない。
3. 適当な休養をとりリラックスする。
4. 気分転換を上手にする。
5. 悩みを取り込まず静かに話す。

【問題 6】 高齢者介護予防サービスの運動器の機能向上について、関連性の無い記述を 1 つ選びなさい。

1. 立つ
2. 座る
3. 歩く
4. 階段昇降
5. 手先の動き

【問題 7】 高齢者介護予防サービスの閉じこもり予防について、最も適切な記述を 3 つ選びなさい。

1. 身体的要因
2. 心理的要因
3. 人物的要因
4. 社会環境要因
5. 物的要因

【問題 8】 高齢者介護予防サービスのうち、うつ病予防があるがうつ病の原因とは無関係と思われる記述を 1 つ選びなさい。

1. 親しい人との死別
2. 孤立
3. 身体機能の衰え
4. 日常生活動作能力の向上
5. 住宅問題

【問題 9】 健康の土台は足元からと言われているが、認知症予防になると言われる正しい記述を 1 つ選びなさい。

1. 毎日入浴して足を清潔に保つ。
2. 足のマッサージは時々行う。
3. 爪が伸びすぎている。
4. 足全体がカサつき、かかとがひび割れている。
5. ウオノメ、タコができています。

【問題 10】 「ロコモティブ・シンドローム」(運動器症候群) が寝たきりにつながると言われているが、「ロコモ」をチェックする項目のうち正しい記述を 3 つ選びなさい。

1. 片足立ちのまま靴下をはける。
2. 10 分間続けて歩けない。
3. 横断歩道を青信号のうちに渡りきれない。
4. 階段を上るのに手すりが必要である。
5. 家の中のやや重い仕事(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)が困難である。

【問題 11】 転倒リスクチェックリストの項目に当てはまる記述を 3 つ選びなさい。

1. 片足立ちで 10 秒以上静止できない。
2. 歩くときに支えはいらない。
3. 視力が落ちた。
4. 長い距離を続けて歩ける。
5. 4 種類以上薬を飲んでいる。

【問題 12】 生活機能基本チェックリスト項目について、当てはまる記述を 3 つ
選びなさい。

1. 日用品の買い物をする。
2. 毎日掃除をする。
3. 60 分くらい続けて歩いている。
4. 友人の家を訪ねる。
5. 椅子に座った状態から、何もつかまらずに立ち上がれる。

【問題 13】 厚生労働省「認知症の医療と生活の質を高める緊急プロジェクト」
において、これからの認知症対策について正しい記述を 3 つ選
びなさい。

1. 実態の把握
2. 研究開発の加速
3. 早期診断の推進と適切な医療の提供
4. 独居高齢者の把握
5. 要介護高齢者の把握

【問題 14】 高齢者介護予防サービスの口腔機能向上について正しい記述を 2 つ
選びなさい。

1. 良く噛んで食べても認知症の予防にはならない。
2. 口の手入れは歯の病気や口臭を防ぐ。
3. 飲込む力を高めることで肺炎を防げる。
4. 3 日に 1 回の口の手入れと良く噛んで食べることを習慣化する。
5. 舌の清掃も必要で義歯は付けたまま磨くことがよい。

【問題 15】 寝たきりの前兆となる精神面について、正しい記述を 2 つ選
びなさい。

1. 一度骨を折るとまた転んで骨折するのではないかと怯えて、行動が消極的
になる。
2. 寝たきりになってもそのまま認知症になることは少ない。
3. 術後のリハビリはきちんと取り組んでも予後は変わらない。

4. やる気のある人や元に戻すという意欲の高い人は回復に向かう可能性が高い。

【問題 16】 認知症予防になる食生活改善について、正しい記述を 1 つ選びなさい。

1. なるべく好きな食品を食べる。
2. 調味料を増やして、濃い味にする。
3. 満腹になるまで食べる。
4. 肉料理を積極的に食べる。
5. 身体を動かして消費カロリーを増やす。

【問題 17】 地域型認知症予防プログラムの特性について誤っている記述を 1 つ選びなさい。

1. 効果的で高齢者が好む活動である。
2. 活動は毎日行う。
3. 6 人程度の小集団でおこなう。
4. メンバーが認知症予防を認識している。
5. グループの自主的な継続を目指す。

【問題 18】 2006 年の介護保険法の改正に伴い、介護予防を重視した 6 つの地域支援事業が導入された。正しい記述を 3 つ選びなさい。

1. 運動器の機能向上
2. 認知症予防
3. 妄想予防・支援
4. 統合失調症予防・支援
5. 閉じこもり予防・支援

『認知症予防支援相談士』試験

公式テキスト

【第2編 確認問題】

*認知症予防の実務/ 18問

【解答用紙】

問題 1	3	問題 2	3,4,5	問題 3	1	問題 4	2	問題 5	1
問題 6	5	問題 7	1,2,4	問題 8	4	問題 9	1	問題 10	3,4,5
問題 11	1,3,5	問題 12	1,4,5	問題 13	1,2,3	問題 14	2,3	問題 15	1,4
問題 16	5	問題 17	2	問題 18	1,2,5				

採点	
----	--