

認知機能検査結果報告書

医療法人社団盛心会 タカラクリニック

TEL 03-5793-3623

FAX 03-5793-3652

今回の健診結果は以下の通りです。今後の健康管理にお役立てください。

認知機能判定

検査項目	基準値					今回	前回
						2026年1月29日	
言語記憶力	A+ 平均以上	A 平均的	B 低平均	C 平均以下	D 低い	C	
視覚記憶力	A+ 平均以上	A 平均的	B 低平均	C 平均以下	D 低い	A	
認知機能速度	A+ 平均以上	A 平均的	B 低平均	C 平均以下	D 低い	A+	

検査項目の説明

言語記憶力	毎日のスケジュールや、あらかじめ決まっていた約束をしっかり覚えていて、その通りに行動する能力
視覚記憶力	形や場所、手順や予定などを、頭の中で映像や図として思い描き、それを正しく使いこなす能力
認知機能速度	頭で考えた通りに手足を動かし、道具や機械をスムーズに、かつ器用にあやつる力（自動車の運転、楽器の演奏など）

1. すべての項目が「平均的（B以上）」な場合

【現在の状態を維持しましょう】

全体的にバランスが良く、非常に良好な状態です。日々の生活の中で、新しい料理のレシピに挑戦したり、読み慣れないジャンルの本を読んだりするなど、脳に「心地よい刺激」を与え続けることが、今の高い機能を維持する鍵となります。

2. 「視覚記憶力」と「速度」が高く、「言語記憶力」が低い場合

【得意な「イメージ力」でカバーしましょう】

図形や手順を把握する力と、テキパキと体を動かす力に優れています。予定を覚えるのが苦手と感じる時は、文字だけでなく「その時の風景」や「時計の針の位置」をセットでイメージして覚えるのが効果的です。また、メモやアラームを活用して、脳の余裕を作ることもおすすめです。

3. 「言語記憶力」が高く、「視覚記憶力」や「速度」が低い場合

【計画性を活かして、丁寧な動作を】

スケジュール管理や約束事を覚える力が非常に優れています。一方で、複雑な動きや素早い判断には少し時間がかかる傾向があるかもしれません。急いでいる時ほど「一呼吸置いてから動く」ことを意識し、得意な計画性を活かして時間に余裕を持った行動を心がけましょう。

4. 「認知機能速度」が特に高い場合

【抜群の瞬発力と器用さを活かしましょう】

機械の操作や、状況に合わせた素早い身のこなしが大変スムーズです。この「反応の速さ」は、スポーツや楽器演奏、運転などの趣味を楽しむことでさらに磨かれます。周囲に気を配りながら、活発に体を動かす習慣を大切にしてください。

5. 全体的に「低平均・低い（C・D）」傾向にある場合

【焦らず、五感を使った刺激を】脳の機能は、体調や疲れ、日々の活動量によっても変動します。まずは十分な睡眠と栄養をとり、脳をリフレッシュさせましょう。散歩をしながら季節の花の色や香りを楽しんだり、誰かと楽しくおしゃべりをしたりするなど、五感を使うことが脳への一番の栄養になります。