

認知症クイズ（簡単）全30問

3択クイズで楽しく学ぶ | 世界アルツハイマーデー対応

本PDFは「クイズ大全」公開記事の印刷版です。介護施設のレク、地域サロン、ご家庭での団らんなどにご活用ください。

監修：教員歴13年・FP2級・3児の父 / クイズ歴34年 編集長

使い方 問題と3つの選択肢を読みます 答えがわからないときはヒントを参考に次のページで答えと解説を確認しましょう。

対象 シニア層・ご家族・介護スタッフ・地域包括支援に関わる方（中学生～大人）

所要時間 約10～15分

初級編 認知症の基本

Q1. 認知症のいちばん多い原因は次のうちどれ？

脳の老化

アルツハイマー病

ストレス

ヒント：認知症全体の約7割を占めるといわれています。

正解： アルツハイマー病

日本の認知症の中で最も多いのがアルツハイマー型認知症で、全体の約7割を占めます。脳にアミロイド というタンパク質がたまることで神経細胞が傷ついていきます。

Q2. 9月21日は何の日でしょう？

世界アルツハイマーデー

敬老の日

認知症予防の日

ヒント：世界中で認知症への理解を呼びかける日です。

正解： 世界アルツハイマーデー

9月21日は世界アルツハイマーデー。1994年にWHOと国際アルツハイマー病協会が決めました。9月は世界アルツハイマー月間とされ、各地でオレンジ色のイベントが開かれます。

Q3. 認知症の人と、ふつうの「もの忘れ」のちがいはどこ？

食べた料理の中身を忘れる

食べたこと自体を忘れる

メニューの名前を忘れる

ヒント：体験そのものが抜け落ちるかどうかポイント。

正解： 食べたこと自体を忘れる

加齢によるもの忘れは「体験の一部」を忘れますが、認知症は「体験そのもの」を忘れてしまうのが特徴です。

教員メモ：教員時代、高齢の同僚が「昨日の給食の献立が思い出せない」と笑っていましたが、献立を忘れるのは加齢のもの忘れ。給食を食べた事実そのものを忘れたら、それは別のサインです。

Q4. 認知症の予防に良いといわれている食事はどれ？

揚げ物中心の食事

魚・野菜・大豆を多くとる和食

1日1食だけにする食事

ヒント：青魚に含まれるDHAがカギ。

正解： 魚・野菜・大豆を多くとる和食

青魚に多いDHA・EPA、野菜のビタミン、大豆食品は脳の健康に良いとされます。地中海食や和食は認知症リスクを下げるという研究も多々あります。

Q5. 認知症の人に話しかけるとき、いちばん大切なことは？

大きな声でハッキリ話す

笑顔で目を見てゆっくり話す

なるべく早口で要点だけ

ヒント：言葉の内容より「表情」と「ペース」。

正解： 笑顔で目を見てゆっくり話す

認知症の方は言葉の中身より表情や雰囲気を敏感に感じ取ります。笑顔・目線・ゆっくりした口調が安心感を生み出します。

Q6. 認知症の早期サインとしてよくあるのはどれ？

急に若返って元気になる

同じことを何度もたずねる

突然外国語が話せるようになる

ヒント：短い時間で記憶が定着しにくくなります。

正解： 同じことを何度もたずねる

同じ質問をくり返すのは、認知症初期にとっても多いサイン。否定せず、毎回はじめてのように答えてあげることが大切です。

教員メモ：わたしの祖母も、まさにこの「同じ話を10分おきにする」がきっかけで気づきました。家族が「あれ？」と思ったら、まずはおこらず、にこやかに聞き返すことから始めましょう。

Q7. 認知症の方が混乱しやすいのはどんな場面？

慣れた家のリビング

引っ越し直後の新しい家

毎日通うお散歩コース

ヒント：「いつもと違う」がいちばん苦手。

正解： 引っ越し直後の新しい家

認知症の方は環境の変化にとっても弱く、引っ越しや入院をきっかけに症状が急に進むことがあります。見慣れた家具や写真を持ち込むことが大切です。

Q8. 認知症予防に効果があるといわれる運動は？

激しい筋トレを毎日

軽いウォーキングや体操

1日中じっと座っている

ヒント：「ややきつい」ぐらいの有酸素運動。

正解： 軽いウォーキングや体操

ウォーキング・ラジオ体操・水中運動などの軽い有酸素運動は、脳への血流をふやし認知症予防に効果的とされます。週3回、1回30分が目安。

Q9. 認知症の人のまちがいに、家族はどう対応するのが良い？

- その場で強くしかる
- いったん受け止めてから話を変える
- 完全に無視する

ヒント：「否定しない」が介護の合言葉。

正解： いったん受け止めてから話を変える

認知症ケアでは「否定しない・しからない・あわてさせない」が基本。本人の世界をいったん受け入れてから、別の話題にそとずらずと落ち着きやすくなります。

教員メモ：教員時代、低学年の子に「ちがうよ！」と頭ごなしに言うとシャッターが下りていました。それは認知症の方も同じ。「そうだったね、それからどうした？」と受けとめるだけで空気がふっとやわらかくなります。

Q10. 何度も「お財布をぬすまれた」と言うときに、いちばん多い原因は？

- 本当にぬすまれている
- しまった場所を忘れている
- 家族をテストしている

ヒント：「自分でしまった記憶」が抜けています。

正解： しまった場所を忘れている

物盗られ妄想は認知症によくある症状で、自分でしまったことを忘れて誰かが盗ったと感じてしまいます。「いっしょに探そう」と寄り添う対応が安心につながります。

中級編 認知症の種類と症状

Q11. 認知症の中で2番目に多いタイプは？

- 脳血管性認知症
- レビー小体型認知症
- 前頭側頭型認知症

ヒント：脳梗塞や脳出血のあとに起こりやすい。

正解： 脳血管性認知症

脳血管性認知症は、脳梗塞や脳出血など脳の血管トラブルが原因で起こる認知症で、日本では2番目に多いとされています。

Q12. レビー小体型認知症の特徴的な症状はどれ？

- 実際にはいないものが見える
- 数学だけ急にできなくなる
- お酒に強くなる

ヒント：幻視（げんし）と呼ばれます。

正解： 実際にはいないものが見える

レビー小体型認知症では、実際にはないものが見える幻視がよく見られます。手のふるえや歩きにくさなどパーキンソン症状もあらわれやすいです。

教員メモ：FPの仕事で関わったレビー小体型のおじいさまは「ベッドのよこに犬がいる」とおっしゃるのが日課でした。ご家族はそれを否定せず「かわいいですね」と返していて、本人もとても穏やかでした。

Q13. MCIとは何のこと？

- 軽度認知障害
- 中度認知障害
- 最大認知力

ヒント：認知症の「一歩手前」の状態。

正解： 軽度認知障害

MCIは軽度認知障害で、認知症の前段階とされる状態。この段階で生活習慣を見直すと、認知症への進行をおさえられる可能性があります。

Q14. 夕方になるとそわそわしたり混乱したりすることを何という？

- 夕暮れ症候群
- 朝もや症候群
- 真夜中症候群

ヒント：1日のうち暗くなる時間帯に多い症状。

正解： 夕暮れ症候群

夕暮れ症候群は、夕方に不安や落ち着きのなさが出る現象です。照明を早めにつけて部屋を明るく保つことが役立ちます。

Q15. 認知症の方が安心して過ごせる部屋づくりのコツは？

- 家具の場所をしょっちゅう変える
- いつも同じ配置・明るい照明
- 大音量で音楽をかけ続ける

ヒント：「変わらない」ことが何よりの安心。

正解： いつも同じ配置・明るい照明

認知症の方は「いつもと同じ」がいちばん落ち着きます。家具の配置を変えない、トイレや寝室の場所を表示する、などが効果的です。

教員メモ：わが家でも祖父母が来るときは、家具の位置を変えないようにしています。「あれ？しょうゆはどこだっけ」が一気に増えるからです。変わらない安心感は、子どもにも年配の方にも共通の宝物です。

Q16. 認知症の介護で大切な「3つのない」とは？

- 急がせない・しかれない・否定しない
- 食べない・寝ない・休まない
- 話さない・聞かない・笑わない

ヒント：ぜんぶ「Nしない」のかたち。

正解： 急がせない・しかれない・否定しない

認知症ケアの基本は「急がせない・しからない・否定しない」の3つ。本人のペースに合わせて、安心感を一番に考えることが大切です。

Q17. 認知症の人が外に出ようとするとき、まず大切なことは？

- 強く止める
- どこに行きたいのか優しく聞く
- 黙って後ろからついて行くだけ

ヒント：本人には「行く理由」があります。

正解： どこに行きたいのか優しく聞く

認知症の方が外に出ようとする行動には、本人なりの目的があることが多い。否定せず、目的を聞き、いっしょに歩きながら気をそらすと落ち着きやすくなります。

Q18. 「認知症サポーター」になるためにすることは？

- 国家試験を受ける
- 約90分の養成講座を受ける
- 病院で半年実習する

ヒント：自治体や企業で気軽に受けられます。

正解： 約90分の養成講座を受ける

認知症サポーターは、約90分の養成講座を受ければだれでもなれる仕組み。地域で認知症の人と家族を見守る大事な役割を担います。

教員メモ：私自身も認知症サポーター養成講座を受けました。90分でこんなに世界が変わるのかと驚きました。お子さん向けのキッズサポーター講座もあり、家族みんなで受けるのもおすすめです。

Q19. 認知症の方が運転する車のリスクとして正しいのは？

- 速度の判断が遅くなる
- 視力だけが下がる
- ハンドルが重くなる

ヒント：「とっさの判断」がいちばんむずかしくなります。

正解： 速度の判断が遅くなる

認知症が進むと、信号や標識の意味、車間距離、とっさの判断が難しくなります。75歳以上の免許更新時に認知機能検査が義務化されています。

Q20. 認知症の早期発見でいちばんメリットがあることは？

- 病気が完全になおる
- 進行をゆっくりにできる
- 急に若返る

ヒント：「治る」ではなく「ゆっくりにする」。

正解： 進行をゆっくりにできる

認知症は早期に発見できれば、薬や生活習慣で進行をゆっくりにできる可能性が高まります。家族も準備の時間が取れるメリットがあります。

上級編 数字・制度・雑学

Q21. 2025年、日本の認知症の人の数はおよそ何人と予測されてきた？

- 約100万人
- 約700万人
- 約2000万人

ヒント：65歳以上の約5人に1人にあたります。

正解： 約700万人

厚生労働省の推計では、2025年に日本の認知症の人は約700万人前後と見込まれてきました。65歳以上の約5人に1人にあたります。

Q22. 「認知症」と呼ばれるようになる前、なんと呼ばれていた？

- 痴呆（ちほう）
- 健忘（けんぼう）
- ぼけ

ヒント：差別的だとして2004年に呼び方が変わりました。

正解： 痴呆（ちほう）

かつては「痴呆」と呼ばれていましたが、差別的な印象が強いとして、2004年に厚生労働省が「認知症」という言葉に改めました。

教員メモ：教員時代、子どもが「うちのおばあちゃんボケちゃって」と言うのを聞くと、「ボケじゃなくて認知症っていう病気なんだよ」と伝えていました。言葉が変わると、見方が変わります。

Q23. 2023年に成立した、認知症の人を社会全体で支えるための法律の名前は？

- 認知症基本法
- 高齢者保護法
- シニアケア法

ヒント：正式名は「共生社会の実現を推進するための～」。

正解： 認知症基本法

2023年6月に成立した認知症基本法は、認知症の本人や家族の意思を尊重し、地域全体で支えることを国の方針として決めました。2024年1月から施行。

Q24. 認知症の方が地域でお茶を飲みながら交流できる場所を何という？

- 認知症カフェ
- シニアバル
- 介護ラウンジ

ヒント：別名「オレンジカフェ」。

正解： 認知症カフェ

認知症カフェ（オレンジカフェ）は、認知症の人や家族、地域住民が気軽に集える場で、全国に多数あります。介護を続けるご家族の大きな支えです。

Q25. 64歳以下で発症する認知症のことを何という？

- 若年性認知症
- 早期型認知症
- 急性認知症

ヒント：「若い世代」がキーワード。

正解： 若年性認知症

18歳から64歳までに発症する認知症を若年性認知症と呼びます。働き盛りで発症することが多く、家庭の経済面にも大きく影響します。

Q26. 頭と体を同時に使う、認知症予防に良いとされる運動の名前は？

- コグニサイズ
- ロコモトレーニング
- アクアビクス

ヒント：cognition（認知）+ exercise（運動）。

正解： コグニサイズ

コグニサイズは国立長寿医療研究センターが開発した運動法で、ウォーキングなどをしながら計算やしりとりをするのが特徴です。

教員メモ：コグニサイズ、地域のサロンでお手伝いしたことがあります。最初みなさん「むずかしい〜！」と大笑いされていました。でも笑うこと自体が脳にとってもよく、楽しさが何より大事だと実感しました。

Q27. 認知症の人を地域で見守る活動のシンボルカラーは？

- オレンジ
- グリーン
- ブルー

ヒント：サポーターのリングも同じ色。

正解： オレンジ

認知症支援のシンボルカラーはオレンジ。あたたかさ・親しみやすさを表しています。サポーターのオレンジリングもこの色です。

Q28. 認知症によく見られる「見当識障害」とは？

- 時間や場所がわからなくなる
- 顔だけ見分けられない
- 字だけ読めなくなる

ヒント：「いま」「ここ」「だれ」がわかりにくくなります。

正解： 時間や場所がわからなくなる

見当識障害は、時間 場所 人物の順に、自分のいる状況がわからなくなる症状。カレンダーや家族の写真をかざる工夫が支えになります。

Q29. 認知症の介護でも使える、日本の公的なサービスは？

- 介護保険制度
- 学資保険制度
- 失業保険制度

ヒント：40歳から保険料をはらう仕組み。

正解： 介護保険制度

介護保険制度は40歳以上が保険料を負担し、要介護認定を受ければデイサービスや訪問介護などを1～3割負担で利用できる仕組みです。

Q30. 認知症予防にいちばん効果があるとされる生活習慣の組み合わせは？

運動・食事・人とのつながり

長時間ねること・甘いもの・ひとり時間

ゲームを1日中・冷たい飲み物

ヒント：体・脳・心の3つを動かします。

正解： 運動・食事・人とのつながり

認知症予防には適度な運動、バランスのよい食事、人と関わる機会の3つがそろうことが大切。地域や家族と笑顔で関わるのが、いちばんの脳トレです。

教員メモ：認知症の方への接し方は、実は子どもとの接し方ととてもよく似ています。13年の教員生活と3人の子育てで学んだ「急がせない・しからない・否定しない」は、年齢関係なく人を大切にす極意だと感じます。

ランク判定

点数	ランク	ひとこと
0～10点	これから学ぼうさん	これから少しずつ知っていきましょう。正しく知ることが第一歩です。
11～20点	認知症ものしりさん	基本がしっかり身についています。ご家族との会話でも役立ちます。
21～29点	介護のたよれる味方	知識ばっちり！地域でも頼りにされる存在ですね。
30点	認知症マスター博士	パーフェクト！認知症サポーターとして活躍できる実力です。

認知症は、だれにとっても他人事ではない病気です。でも「正しく知ること」と「やさしい声かけ」さえあれば、本人もご家族もずっと穏やかに暮らしていけます。このクイズが、ご家庭や地域で「認知症のこと、ちょっと話してみようか」というきっかけになれば幸いです。

© クイズ大全