

「認知症」予防対策

知っておきたい基礎知識

あなたのストレス度は？

現在のあなたのストレスの程度を点数化してみましょう。

以下の 30 個のチェック項目のうち、
いくつが該当するでしょう？

該当項目が多い程、ストレスが強いと、
いう事になります。

ストレス度

1. 頭が重いあるいは痛いことが多い。
2. 目が疲れる
3. めまいや立ちくらみを感じる事がある
4. 耳なりのする事がある
5. 口内炎が出来やすい
6. 肩がこる
7. 背中や腰が痛くなりやすい
8. 息苦しくなったり
9. 舌が白くなっている事がある
10. 食欲がない