

「認知機能検査」100点取るための攻略法（体験版）

75歳以上になると、3年に1度の運転免許更新時に「認知機能検査」の受検が義務付けられている。これを認知症予防の3年に1度の「脳活道場」として、100点をとることを目標に「脳トレ」として挑むのもいいかと思う。

1. まずは「認知機能検査」の内容

(1) 検査項目

- ① 検査時の年月日、曜日及び時間を書く問題。（点数配分17点）
- ② 示されたイラストを記憶し、あとから回答用紙に書く問題。（点数配分62点）
覚えるイラストは16種類。まずはヒントなしで回答し、さらにヒントをもとに回答する。ヒント有りはヒント無しの半分の配点なので、できるだけヒント無しで答えられるようにしたい。（ヒントなしで全部答えないと100点はとれない）
- ③ イラストを記憶したあと、介入課題として、たくさん数字が書かれた用紙に指示された数字を斜線で引く問題が出る。イラストを忘れさせるいじわるの問題。点数には無関係なので適当にやればいい。その後に、イラストの回答用紙が配られる。前回はこれを一生懸命やって、イラストの記憶がかなり飛んでしまった。
- ④ 時計の文字盤を描き、指定された時刻を表示する問題。（点数配分21点）

(2) 点数の分類

76点以上 (第3分類)	「認知力・判断力に心配なし」として、その後2時間の高齢者講習後に免許更新。
49点～75点 (第2分類)	「認知力・判断力が低くなっている」として、3時間講習。
48点以下 (第1分類)	「認知機能が低下しているおそれがある」として、専門医の診断を受け、その結果、問題がなければ高齢者3時間講習後免許更新。専門医で認知症と診断された場合には、運転免許の取消しなどの行政処分の対象となる。

検査自体は、①の年月日時間の問題と、④の時計描画の問題は簡単なので、これで38点獲得可能。②のイラスト記憶問題は、最初のヒント無しで半分の8個しか出来なくても、ヒント有りでも4個出来れば、39点で、計77点とれる。

2. イラスト記憶問題の攻略法（100点をとるための体験に基づく攻略法）

イラストは、1パターン16種類、全部で4パターン64種類ある。当日どのパターンが出題されるかわからない。64種類のイラストを全部覚えるのは大変で、必ずしも現実的ではない。

ヒント項目は16項目で、各パターン共通だ。ヒント有りでもかなり記憶が戻り答えられるので、この「ヒント項目」を覚える

(1) イラストの順序と16の「ヒント項目」

① 戦いの武器	② 楽器	③ 体の一部	④ 電気製品
⑤ 昆虫	⑥ 動物	⑦ 野菜	⑧ 台所用品
⑨ 文房具	⑩ のりもの	⑪ 果物	⑫ 衣類
⑬ 鳥	⑭ 花	⑮ 大工道具	⑯ 家具

(2) ヒント項目の覚え方

このヒント項目を単に覚えてもいいが、あとから思い出しやすいように、次の5つのグループに分けて覚えた。

<グループ分け>	< ヒント項目 >			
1. 家の中にあるもの 4個	家具	電気製品	楽器	文房具
2. 生きもの 4個	動物	鳥	昆虫	花
3. 食べ物関連 3個	台所用品	果物	野菜	
4. 体関連と乗り物 3個	体の一部	衣類	のりもの	
5. 道具類 2個	大工道具	戦いの武器		

- このように、ヒントをグループ分けすると覚えやすく、思い出しやすい。

このグループ順にヒントを思い出し、イラストを導いていくようにすると、ヒントなしでも容易に回答できるようになる。(ヒントなしで全部答えないと100点はとれない)

(3) イラストの覚え方

いろいろな方法があると思うが、こんな方法を参考まで。

- ① 大砲・オルガン・・・大砲でオルガンが聞こえない
- ② 耳・ラジオ・・・耳でラジオを聴く
- ③ てんとう虫・ライオン・・・ライオンの上にてんとう虫が！
- ④ タケノコ・フライパン・・・フライパンでタケノコを焼く
- ⑤ 物差し・オートバイ・・・物差しでオートバイの寸法を測る
- ⑥ ぶどう・スカート・・・ぶどうの模様があるスカート
- ⑦ にわとり・バラ・・・にわとり小屋にバラが咲いた
- ⑧ ペンチ・ベッド・・・ペンチでベッドを補修した。

- 検査時は、ヒントと絵と一緒に覚えること。そして検査官の言う通りに、ヒントと絵をその都度口に出して言うと記憶に残りやすい。
- なお、数字を斜線で引くいじわるの介入問題では、前のヒントと絵を思い出しながら適当に斜線を引いていった。くれぐれも真剣にやらないように。