

～誰もが安心して暮らせるまちづくりを～



総領支所市民生活室
保健師
もとやま みどり
本山 美土里

認知症とは？

「認知症」は、誰にでも起こり得る脳の病気で、85歳以上では4人に1人は症状が現れるといわれています。認知症は単なる物忘れとは違い、日常生活に支障をきたします。気になることは、かかりつけ医に相談するなど、早い段階での受診が大切です。

認知症の原因となっている病気は？

●アルツハイマー型認知症(全体の5〜6割)

●血管性認知症(全体の約2割)
この二つの疾患を予防することが認知症の予防につながるということがわかってきました。

予防のための5つのポイント

- 生活習慣の予防(食事・ストレス)
- 適度な運動をする
- 頭を働かせる習慣をもつ
- 人との付き合いを大切にすること
- 役割のある生活

いますぐできる！

予防の知恵

8パターン



1 屋外を散歩しよう

外を歩くことは脳にも刺激を与えます。

2 料理番組のメモを取ろう

テレビの料理番組も脳に刺激を与えます。レシピを書き取ると、目や耳に神経を集中させる訓練になります。

3 暗算しながら買い物しよう

脳の老化が進むと計算力が衰えます。ちょっとした買い物でも暗算をしながら買い物をするのが良いでしょう。

4 新聞記事を書き写そう

文章を読む・文字を書くという作業はとても効果的な脳のトレーニングです。

5 お客様を自宅に招待しよう

お客様を招待することは、脳に程よい緊張感と刺激を与えます。

6 利き腕と違う手を使おう

認知症の早期に現れる症状として、認知機能の低下があります。今日は右、明日は左、と決めて意識的に体を使う・利き腕と違う手で受話器を取る・体を洗うなどして脳に刺激を与えてみてください。全体のバランスが良くなります。

7 早寝早起きをしよう

記憶が整理されるのは睡眠中です。就寝・起床時間を決めて質のよい睡眠をきちんととることが大切です。一日のリズムを整えるためにも早寝早起きの習慣をつけましょう。

8 よく噛んで食べよう

歯からの刺激は直接脳に伝わると考えられています。適度な堅さの食べ物を意識して食べるようにしたり、軟らかいものでもよく噛んで食べる習慣をつけると良いでしょう。

認知症の人の気持ちは？

認知症の方は、本人が感じ取った世界で誇りを持ち懸命に生活を送っています。

出来事自体は忘れても、不快なことや辛いこと、嬉しかったことや心地よかったことなど、情緒・感情に絡んだ記憶はよく覚えていきます。つまりどんなに認知症が進んでも、心は豊かに生きています。自分自身が情けないと思ったり、自分が崩れていくような不安や大きなストレスを感じていたりします。また介護されるご家族も同じ気持ちで過ごされています。

認知症を予防することはもちろん、認知症を正しく理解し、かけがえのない人として、その人の尊厳を大切にすることが必要です。認知症の人や家族に対して温かく接し認知症になっても誰もが安心して暮らせるまちづくりを目指しましょう。

相談窓口

本庁／高齢者福祉課・保健医療課
各支所／地域包括支援センター
介護予防事業、認知症サポーター養成講座を実施しています。お気軽にご相談下さい。