

# みんなで楽しく認知症予防

2022.10.25  
ミニミニ健康講座

## 認知症とは？

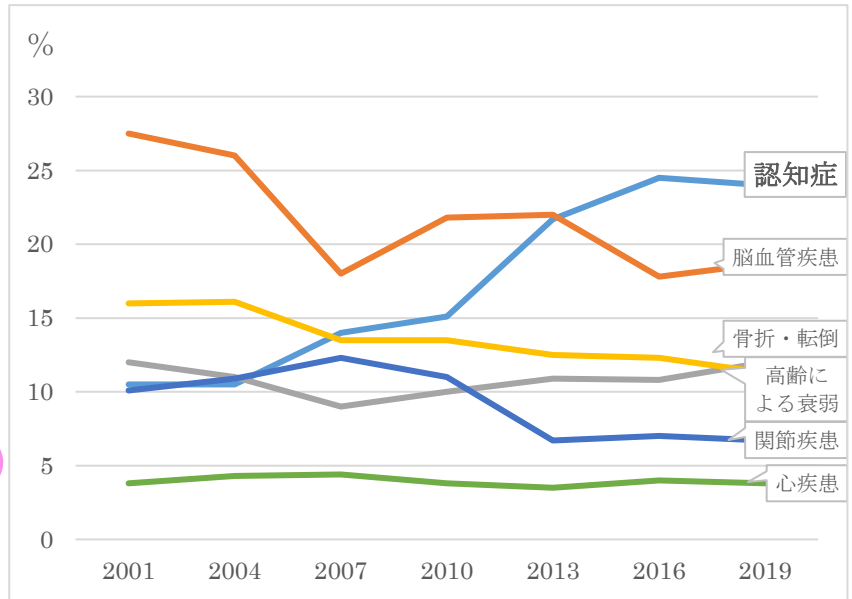
「いったん正常に発達した脳の働きがだんだん低下することにより、日常生活に支障が出てくる状態」

## ◇介護になる主な原因



認知症がここ数年で増えてきているね。

認知症予防が介護予防にもつながるといことだね！



※国民生活基礎調査（厚生労働省）の各年度資料より作成

## ◇加齢によるもの忘れと認知症のもの忘れの違い

### 加齢によるもの忘れ

- ・もの忘れを自覚できる
- ・とっさには思い出せないが、ヒントがあれば思い出せる
- ・年や日付、曜日を間違えることがある

日常生活に大きな支障はない

### 認知症のもの忘れ

- ・忘れたという自覚がない
- ・ヒントがあってもピンとこない
- ・年や日付、曜日、季節がわからなくなる

日常生活に支障が出る

## ◇認知症の種類

### アルツハイマー型



- ・病気という意識が薄い
- ・嗅覚が衰えやすい
- ・事実と異なることを話すことがある

### 血管性



- ・脳梗塞などが原因
- ・気分の落ち込みや意欲の低下が見られやすい
- ・感情の制御がしにくい

### レビー小体型



- ・子どもや動物など生々しい幻視が現れる
- ・動きがゆっくりになる
- ・転びやすくなる

### 前頭側頭型



- ・犯罪を起こすことがある
- ・不潔をいとわなくなる
- ・興味がなくなると話の途中でも立ち去ることがある

## ◇予防のポイント!

### 運 動



定期的な運動が最も認知症予防に効果があります!

布団の上げ下ろしや洗濯、買い物など、生活の中で積極的に体を動かすのも◎



### 食 事



肉、魚、野菜などをバランスよくとり、1日3食の規則正しい食生活を!

※食べすぎや塩分の取りすぎには要注意。

※お酒は控えて、禁煙を。



### 加齢に合わせて

目や耳、歯、膝などが悪くなったら放置せず、手術や補聴器、義歯、杖などきちんと対処しましょう!



### 持病のコントロール



糖尿病や高血圧、歯周病などの持病は認知症を発症しやすくなります。持病がある人はきちんと服薬をするなど、病気のコントロールを!



### 睡 眠



すっきりと目覚め、1日を活動的に過ごすことができるように睡眠をとりましょう。

起床後に太陽の光を浴びることは睡眠の質を高めます。



### 趣味・社会活動



積極的に人と交流したり趣味やボランティア、社会活動に参加するなど、家から出る機会を増やしましょう!



もしかして認知症・・・? どうしたらいいの?

⇒わからないことは、かかりつけ医・お近くの地域包括支援センターへ!