

楽しく認知症を予防しましょう！

加齢によるもの忘れと認知症の違い

	加齢による物忘れ	認知症
記憶	・体験した内容の一部を忘れる ・とっさには思い出せないが、ヒントがあれば思い出す	・体験したこと自体を忘れる ・ヒントがあってもなかなか思い出せない
自覚	・忘れっぽいことを自覚している	・忘れていることを自覚できない

認知症とは…

「脳の働きがだんだん低下することにより、日常生活に支障がでてくる状態」

記憶障害

新しいことを覚える、
覚えたことを思い出すの
が難しくなる。



見当識障害

時間、場所、人を正しく
認識できず、自分が置か
れている環境がわからな
くなる。



遂行機能障害

段取りや計画を立てて行
動することが
難しくなる。



判断・理解力の低下

複雑な話が理解しづら
い、2つ以上のことを同
時にするのが
難しくなる。



この4つを中核症状という。他にも、行動・心理症状として
「徘徊」「怒りっぽくなる」「幻覚・妄想」「不安」「やる気が出ない」
などが現れることがある。

認知症のおもな経過

もしかして認知症？	・もの忘れの自覚がある ・新しいことを覚えることが苦手になる ・車の傷やへこみが増える
日常生活はほぼ自立	・同じことを何度も言う、聞く ・約束していたことを忘れてしまう ・同じものを何度も買う
手助けがあれば日常生活は自立	・日にちや時間が分かりにくくなる ・食事をしたことを忘れてしまう ・買い物の時に紙幣で支払うことが増えた
日常生活に手助けや介護が必要	・外出すると家に帰れなくなる ・食べ物をあるだけ食べてしまう ・トイレの場所が分からなくなる
常に介護が必要	・言葉でうまく伝えられなくなる ・家族が分からなくなる ・着替えの動作ができない



認知症予防のポイント

ポイント① 体を動かす

運動をすると、アルツハイマー型認知症の原因を分解する酵素が増加します！
筋肉の細胞から脳の神経細胞を活性化させるホルモンが分泌されます★

認知症予防に効果があるのは、
1日5,000歩、うち7分30秒の中強度の運動
↓
何とか会話ができる程度の運動

家事、階段を使う
ことも運動の一つ！



★計算、しりとりなど頭を使いながら歩くのも効果あり！



ポイント② おいしく食べる

栄養をまんべんなく取るために、多くの食材を偏りなく食べることが大切！
よく噛み、口を動かすことで、脳が活性化されます★

実は…

認知症予防には、「**歯**」が大切です。

歯が20本以上残っている人に比べて、歯が数本で入れ歯を使わない人の認知症のリスクは**約2倍**！



★自分の「歯」を守るポイント

- ・よく噛む
- ・正しい歯磨き、入れ歯のお手入れ
- ・かかりつけの歯科医院で歯周病の治療、歯石除去



ポイント③ いきいきと！

趣味を続けること、新しいことに挑戦することは、脳を刺激し老化を防ぎます
誰かと会話をすることで五感を使い、脳への良い刺激になります



聞き取る力が低下すると、コミュニケーション等の問題を招き『フレイル』に繋がることも・・・
これからも生き生きとした生活を心がけよう！

認知症かも？と思ったら…



地域包括支援センター、認知症あんしんサポート相談窓口、認知症専門医療機関等へ
気軽に相談を！

