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

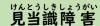
	加齢による物忘れ	認知症
記憶	・体験した内容の一部を忘れる ・とっさには思い出せないが、ヒントが	・体験したこと自体を忘れる ・ヒントがあってもなかなか思い出せない
BC 1/8	あれば思い出す	
自覚	・忘れっぽいことを自覚している	・忘れていることを自覚できない

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。



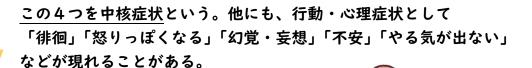
時間、場所、人を正しく 認識できず、自分が置か れている環境がわからな くなる。

ずいこうきのうしょうがい 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。



認知症のおもな経過

・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
・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
・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
・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
・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



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★

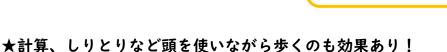
認知症予防に効果があるのは、

| 日5, 000歩、うち7分30秒の<mark>中強度</mark>の運動

(100) To

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!



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!