

◆認知症の予防について

認知症の治療方法はまだ確立されていませんが、生活習慣病の予防と同様に、普段の生活を見直し、改善していくことが大切です。

また、治療中の疾患（特に糖尿病や高血圧症）がある場合は、かかりつけ医の指示に従い、治療を中断することがないようにしましょう。



食生活

認知症の予防には青魚や野菜・くだものに効果があるといわれていますが、食事の基本は、さまざまな栄養をバランス良くとることです。塩分や糖分の取りすぎに注意するなど生活習慣病を予防する食生活を心がけましょう。また、高齢期は食が細くなる傾向があるため「低栄養※」に気を付けましょう。

（※エネルギーとたんぱく質が不足して健康な体を維持するための栄養素が足りない状態です。）



口腔ケア

おいしく食事をとったり、声を出して笑ったりするためには、お口の健康は欠かせません。また、しっかり噛んで食べることで、脳に適度な刺激が加えられます。そのためにも、毎日のお口のお手入れに努めましょう。



運動

ウォーキングやマイペースのジョギング、水中ウォーキングなどの有酸素運動は、脳を活性化させます。大切なのは自分の体力に合わせた無理のない運動を続けることです。また、運動の習慣化は、脳の萎縮の進行抑制に効果があるとされています。



趣味や社会参加

「趣味」を持ち、「社会参加」で人と触れ合うことにより脳の活性化を促しましょう。

◆認知症の心配がある方は…

《認知症チェックサイト》

大田原市のホームページからチェックができます。

右記のQRコードを読み取ってください。



《7月1日から認知症地域支援推進員が2名に増員されました》

認知症地域支援推進員は、市の高齢者幸福課に在籍し、認知症の人の状態に応じて必要なサービスが適切に受けられるように、医療機関や介護サービス、地域の支援機関との連携や支援、認知症の人やその家族の相談を受けています。

☎高齢者幸福課 地域支援係 本3階 ☎(23) 8757

《認知症を知ろう》

9月19日（木）・20日（金）午前10時～午後3時に市役所本庁舎2階市民ギャラリーにおいて、認知症についての普及啓発事業を行います。

《認知症についての相談》

地域包括支援センター	担当地域	電話番号
中央地域包括支援センター	大田原地区、紫塚地区、金田北地区、金田南地区	☎(20)1001
西部地域包括支援センター	西原地区、親園地区、野崎地区、佐久山地区	☎(20)2710
東部地域包括支援センター	湯津上地区、黒羽地区、川西地区、両郷地区、須賀川地区	☎(53)1880

☎健康政策課 本3階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

9月は世界アルツハイマー月間です！ ～この機会に認知症について学んでみませんか～

◆認知症は「身近な病気」です

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症またはその予備軍と言われており、身近な病気となっています。

認知症の人が、もの忘れなどにより不安になり、その結果、本人や家族が混乱してしまうことも少なくありません。しかし、周囲が認知症を正しく理解し、温かい目で見守ることで本人や家族が穏やかに暮らしていくことは可能です。

本市は、認知症の人やその家族が安心して暮らせるまちづくりを目指しています。

◆認知症とは

一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態を言い、それが意識障害のないときに見られます。

（認知症疾患治療ガイドライン 2010 より）



◆家族が作った認知症早期発見のめやす（チェックリスト）

下のチェックリストは、日常の暮らしの中で認知症の始まりではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中の目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみましょう。

<input type="checkbox"/> 1	今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる	もの忘れがひどい
<input type="checkbox"/> 2	同じことを何度も言う・問う・する	
<input type="checkbox"/> 3	しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている	
<input type="checkbox"/> 4	財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う	
<input type="checkbox"/> 5	料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった	判断力・理解力が衰える
<input type="checkbox"/> 6	新しいことが覚えられない	
<input type="checkbox"/> 7	話のつじつまが合わない	
<input type="checkbox"/> 8	テレビ番組の内容が理解できなくなった	時間・場所がわからない
<input type="checkbox"/> 9	約束の日時や場所を間違えるようになった	
<input type="checkbox"/> 10	慣れた道でも迷うことがある	人柄が変わる
<input type="checkbox"/> 11	些細なことで怒りっぽくなった	
<input type="checkbox"/> 12	周りへの気づかいがなくなり頑固になった	
<input type="checkbox"/> 13	自分の失敗を人のせいにする	
<input type="checkbox"/> 14	「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた	不安感が強い
<input type="checkbox"/> 15	ひとりになると怖がったり寂しがったりする	
<input type="checkbox"/> 16	外出時、持ち物を何度も確かめる	
<input type="checkbox"/> 17	「頭が変になった」と本人が訴える	意欲がなくなる
<input type="checkbox"/> 18	下着を替えず、身だしなみを構わなくなった	
<input type="checkbox"/> 19	趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった	
<input type="checkbox"/> 20	ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる	