



9月は「茨城県認知症を知る月間」です

認知症って何？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることによって、さまざまな障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態をいいます。

主な症状

記憶障害

昔のことはよく覚えていますが、最近のことを忘れてしまう。

見当識障害

自分のいる場所や状況、年月日などがわからなくなる。

実行機能障害

自分で計画が立てられなくなる。料理などができなくなる。

判断力の低下

善悪の区別ができなくなる。季節に合った服が選べなくなる。

認知症!?

思い当たることはありませんか？

- 同じことを何度もいったり、聞いたりする。
- 人や物の名前が出てこない。
- 置き忘れやしまい忘れが増えた。
- 以前はあった興味や関心がなくなった。
- 水道の蛇口の閉め忘れ、ガスの火の消し忘れが目立つようになった。
- 財布やお金などを「盗まれた」というようになった。

認知症を予防する心がけ

①生活習慣の改善

脳の栄養が不足しないように、食事は1日3回バランスよく食べましょう。

また、体操やウォーキングなど適度な運動は、脳内の血流量が増え、認知症予防につながるといわれています。



②脳の活性化をはかる

脳を使わないと認知症の発症・進行を早めます。高齢者クラブやボランティア、サロンなどに参加し、意識的に脳を使いましょう。「楽しい」「うれしい」といった感情がともなえば効果はさらに高まります。



～認知症になっても安心して暮らせるまちづくり～

認知症には、いくつかの種類があります。アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症が多くの割合を占めていますが、なかには手術や薬で治る認知症もあります。早期に受診すれば、薬で進行を遅らせることもできます。**認知症は、誰でも起こりうる病気です。**認知症について、不安や困りごとがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご相談ください。認知症介護の助言、医療機関の受診相談や連携、地域のサポートを受ける方法の情報提供など、ご相談に対する解決に向け支援いたします。

また、希望する方に認知症サポーター養成講座を実施したり、認知症カフェの開催を支援したりと、認知症への理解を深めてもらう活動も行っています。認知症サポーター養成講座や認知症カフェなどに興味のある方はぜひ、地域包括支援センターまでご連絡ください。



相談先・問合せ 城里町地域包括支援センター（長寿応援課内） ☎ 029-288-3111（内線152）