

他人ごとじゃない、認知症。

日本は超高齢化社会に突入しており、総人口の28.7%、約3.5人に1人が65歳以上の高齢者となっています。高齢化率は今後もさらに上昇し続けると予想され、このような背景とともに認知症を発症する高齢者の数も増え続けています。

最新の調査では、2025年には、65歳以上の約5人に1人が認知症になると予想されています。

■知っていますか？認知症のこと

認知症とは何らかの原因によって脳が障害を起こすことで、認知機能（記憶や判断力など）が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたす状態のことをいいます。

具体的な症状には、記憶・記銘障害、見当識障害などの中核症状、不安・焦燥、妄想などの行動心理症状（BPSD）があります。

行動心理症状（BPSD）



■認知症チェックリスト（主にアルツハイマー型）

認知症の初期段階では、次のような症状が見られます。該当する症状がないかチェックしてみましょう。

<p>今日が何月何日か分からないときがある</p> <input type="checkbox"/>	<p>同じことを何度も聞いたり言ったりすることが増えた</p> <input type="checkbox"/>	<p>置き忘れやしまい忘れが増えた</p> <input type="checkbox"/>	<p>冷蔵庫に同じものがたくさん入っている</p> <input type="checkbox"/>	<p>慣れているはずの道で迷うことがある</p> <input type="checkbox"/>
<p>料理や洗濯の段取りが悪くなり、以前のようにできない</p> <input type="checkbox"/>	<p>以前は好きだったことに対する興味や関心が失われた</p> <input type="checkbox"/>	<p>些細なことでイライラしたり怒りっぽくなった</p> <input type="checkbox"/>	<p>言おうとしている言葉がなかなか出てこないことがある</p> <input type="checkbox"/>	<p>人づきあいや外出がおっくうになった</p> <input type="checkbox"/>
<p>雑誌やテレビの内容が理解できなくなった</p> <input type="checkbox"/>	<p>財布がいつも小銭でパンパンになっている</p> <input type="checkbox"/>	<p>身だしなみに気を使えなくなった</p> <input type="checkbox"/>	<p>5分前に聞いた話が思い出せないことがある</p> <input type="checkbox"/>	<p>以前はできていたリモコンなどの操作が分からなくなった</p> <input type="checkbox"/>

認知症は、早期発見が大切です。

チェックが6つ以上ついたら、認知症の疑いがあります。早めに専門医の診断を受けましょう。

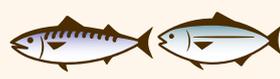


■認知症の予防

認知症は誰でも発症する可能性があります、日頃の健康管理や生活習慣の改善で発症のリスクを軽減できることが明らかになっています。

①食生活

認知症を防ぐためには、毎日バランスのよい食事をとることが大切です。次のようなことを意識しましょう。

<p>ビタミンやカロテンが豊富な野菜や果物を多く食べる</p> 	<p>脳を活性化させる成分が含まれる青魚を食べる</p> 	<p>よく噛んで食べる習慣をつける</p> 	<p>お酒は適量を守る</p> 
---	--	--	---

②運動（身体活動）

体を動かすと血流がよくなり、脳細胞の動きが活性化されます。また、動脈硬化のリスクを下げるので、脳血管性認知症の予防にも効果的です。

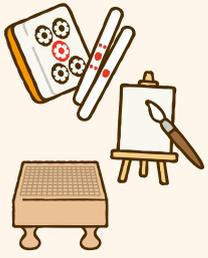
- 有酸素運動
ウォーキングや体操、水泳などの有酸素運動は、心肺機能を高めたり、認知症を防ぐ成分を排出する効果があります。
- 筋力トレーニング
転倒や骨折を防ぐために、スクワットや開眼片足立ちなど筋力トレーニングを行いましょう



③脳の活性化

趣味やレクリエーションを楽しんだり、積極的に社会に参加したりすることは脳細胞の活性化を促し、認知症の予防につながります。

- 音楽や絵画
感性を刺激する趣味は特におすすめです。
- 買い物や散歩
家に閉じこもっていると脳への刺激が減ってしまいます。
- 囲碁・将棋、トランプ、麻雀
一歩先を読む力が要求されるため、脳を鍛えるのに最適です。



9月は、世界アルツハイマー月間です。

認知症啓発事業を実施します

■映画「オレンジ・ランプ」上映会 無料

39歳で認知症と診断された方の実話をもとに制作された夫婦の希望と再生を描いた映画です。

- 時 9月28日(土) 10:00～12:00
- 所 コミュニティながいずみ
- 申 申込フォーム、または長泉北地域包括支援センター(941-5335)、長泉南地域包括支援センター(999-2121)へ電話で申し込む



▲申込フォーム



■認知症カフェの開催（モク・カフェ） 無料

- 時 ①9月11日(水) ②10月9日(水) 10:30～11:30
- 所 地域づくりセンターモク・オハナ
- 講 伊海 友雪さん（作業療法士）
- 内 ①認知症予防と運動効果 ②認知症予防と社会参加
- 定 20人（先着順）
- 申 長寿介護課へ電話で申し込む



■ウェルピアながいずみ ライトアップ

9月1日(日)から1カ月間、ウェルピアながいずみの外壁を認知症のシンボルカラーのオレンジ色にライトアップします。

☎長寿介護課 989-5537