

認知症になる前に

どれだけ対応できるか

それが重要なポイントです



市民病院看護局集中治療部
認知症看護認定看護師
稲吉 俊之

人間は60代後半にはすでに認知症になる可能性があります。「急に人の名前が思い出せなくなった」「前よりも作業に時間がかかるようになった」などの症状が見られたら要注意です。MCI早期発見のメリットは、症状の進行を防げること。また、正常な判断ができなくなる前に身辺整理ができるほか、今後の対応を考えたり気持ちを切り替えたりと、状況を受け入れる時間ができるとも挙げられます。早期発見をするために、かかりつけの病院をつくり、定期的に健康診断を受けましょう。糖尿・高血圧・脂質異常などの生活

習慣病が大きく関わっています。また、細かい変化は親しい人でなければ気づくことができないので、家族や友人と定期的に会うこともおすすめです。様子がおかしいと思いついて数年後に病院を受診する方が多いですが、それでは遅いです。気になったら、すぐ受診してくださいね。また、認知機能の低下が始まると、社会とのつながりを断ってしまう人が多いですが、1人取り残されないようにすることが大切です。今までどおりの生活ができるよう、周りの人が少しでもサポートしてあげましょう。

認知症を**予防**するポイント



塩分のとりすぎに注意し、バランスよく食べる

塩分のとりすぎは高血圧の原因になり、脳血管性認知症を引き起こす可能性があります。

運動習慣をつくる

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がおすすめです。掃除や洗濯、草取りなどの家事でも、体が鍛えられ、リフレッシュできます。

口腔を清潔に保つ

歯磨きや入れ歯の手入れを行い、健康的な歯を保ちましょう。

禁煙する

たばこは脳血管障害を引き起こすほか、認知症を発症させる恐れがあります。

社会参加する

地域のイベントやボランティア活動に参加し、交流する機会を設けましょう。人とコミュニケーションをとることで、脳が活性化されます。

知的活動を続ける

脳トレをはじめ、楽器演奏や囲碁・将棋、日記を書く、絵を描く、料理も効果的です。

認知機能を チェックしよう



プラチナ長寿健診 ※対象者には個別で連絡

特別な研修を受けた医療専門職が問診と認知機能検査で認知機能をチェックします。

認知症簡易チェックサイト

QRコードからアクセスできます。



認知機能セルフチェッカー

画像で出される課題に対して視線だけで回答する、約8分の簡単な検査です。次の日程で体験会を行います。

と き

9月4日(金)、10・24日(金) 午前9時30分～11時30分
9月6・13・27日(金) 午後1時30分～3時30分

と ころ 市役所福祉課前

対 象 要介護認定を受けていない方

定 員 各回 15人

申 し 込 み 希望日の前日までに電話で地域包括ケア推進室へ。

そ の 他 9月中は同じ場所で「認知症を『知る・支える・予防』」の展示を行っています。