

介護予防で
いきいきと

認知症予防について

■認知症とは？

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で、日常生活や社会生活、仕事などがうまくできなくなった状態のことを言います。認知症は年のせいではなく、脳の病気なのです。

■認知症のサイン



言った事、聞いた事、約束した事などをしばしば忘れ、何度も同じことを話す、尋ねる



季節に合わない服装をしている



置き忘れやしまい忘れが多くなる



常用している薬の管理ができない



日時・曜日がわからなくなる



調理などを順序だてて行うことができなかった



興味・関心・気力の低下、好きなことや趣味をやらなくなる



計算やお金の勘定がスムーズにできず、買い物に支障が出る



よく知っているはずの人の名前、物の名前がわからなくなる



市ホームページでも、認知症のチェックができます。「自分や家族が認知症かもしれない」と感じたら、ぜひご活用ください。携帯電話やスマートフォンで二次元コード対応の機種をお持ちの方は右の二次元コードをご利用ください。



介護予防でいきいきと 認知症を予防しよう

認知症を完全に予防する方法は残念ながらわかりませんが、生活習慣病を予防、改善することで、認知症のリスクを軽減することが可能です。また、活動的な生活を心がけて、脳に刺激を与えることも大切です。

予防のポニート

- ① バランスよく食べましょう**
塩分や脂質のとりすぎに注意して、肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ② 体を動かす習慣をつけましょう**
体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながるといわれています。
また、ウォーキングなどの有酸素運動は肥満や生活習慣病の予防にもなります。
- ③ 脳を活発に使う生活をしましょう**
地域活動へ参加して人との交流を続けたり、趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。

明るく楽しく脳を活性化！

認知症を正しく理解するとともに、認知症予防への意識を高め、閉じこもりを予防することを目的とし、市では明るく楽しく脳活教室に関する取り組みをしています。

この教室は、簡単なルールの中に、脳の持つ機能を同時にいくつも使いながら体を動かすという工夫が随所に込められており、参加者と共感し合い、褒めて喜び合うリーダーやスタッフの役割が重要となります。

▶ 明るく楽しく脳活教室リーダー養成講座

地域サロンなどで活動できる方を対象に、脳活教室の中心となるリーダーを養成する講座を開催します。リーダーは各団体で活動します。

認知症のサインに気づいたら…

認知症の原因によっては、早期発見・早期対応により、治療や進行を抑えることが可能です。認知症のサインに気づいたら、できるだけ早く担当学区・地区の地域包括支援センターやお近くの認知症なんでも相談所、かかりつけ医に相談しましょう。（P52参照）

草津市では、医療・福祉の専門家からなる「認知症初期集中支援チーム」が訪問し、認知症や疑いのある方とご家族の相談や初期支援を行っています。まずはお住まいの地域包括支援センターへご相談ください。

早期発見の 3つのメリット

- ## 1 認知症の原因によっては、治る認知症もあります！

認知症を引き起こす病気は様々です。原因となる病気によっては、治療することで、認知症の状態が改善することがあります。また、うつ病など別の病気により、見せかけの認知症の症状が出ていることもあります。

- ## ② 進行を遅らせる薬があります！

認知症を完治させる薬は現在のところありませんが、アルツハイマー病の進行を遅くする薬など、さまざまな薬が開発されています。また、不安、不眠、妄想や幻覚などの症状は、少量の抗うつ剤や向精神病薬などで改善することがあります。

- ### 3 病気と向き合う時間ができます！

初期の段階から専門家に相談することで、認知症やサービスの正しい知識を持ち、病気の経過を把握することができます。将来においても余裕ある対応につながり、新しい症状が出ても振り回されることが少なくなります。また、症状が軽度なときであれば、「どのように介護をしてもらいたいか」「財産をどのように処分したいか」など自分の意思を周囲の人たちに伝えることができます。