

# 認知症を予防しよう

認知症は成人になっていったん獲得していた脳の機能が徐々に失われていき、日々の生活に支障が6か月以上続いている状態のことをいいます。完全に予防する方法は残念ながらわかっていませんが、生活習慣病を予防・改善することで、認知症の発症を遅らせたり、症状を軽減したりすることが可能です。

## ■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くなった

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、ぜひご利用ください。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。



