

認知症を早期発見するには

認知症ではないかと思われる言動を「認知症の人と家族の会」が会員の経験からまとめた目安の症状です。日常の暮らしの中で、いくつか思い当たることがあれば、三条市もの忘れ相談医や地域包括支援センターに相談しましょう。

●もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

●判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

●時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

●人柄が変わる

- 些細な^{ささい}ことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

●不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

●意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫^{おっくう}がいやがる

出典/公益社団法人認知症の人と家族の会作成



認知症への備え

今、できること

認知症にならないためには「今」から楽しく予防することが一番です。また、将来（発症後の生活）の話をしておくことや家族・近隣との関係を見直すことも大切です。



●認知症にならないためのライフスタイルを心がけましょう

◆高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病を予防しましょう

- ・魚や野菜・果物を積極的に食べる
- ・有酸素運動を行い、健康なからだを保つ

◆脳を活性化する生活を送りましょう

- ・人と会話し、交流する
- ・趣味を持ち、新しいことにチャレンジする

家に閉じこもらないこと、こまめにからだを動かし頭を使うこと、ぼんやりしていないこと



生涯学習、ボランティア、健康運動教室、りんぐる、ふれあいいきいきサロン…などに参加しましょう。まわりには予防につながるきっかけがたくさん!! 認知症予防に効果的な「さんちゃん健康体操」を知っていますか

詳しくは三条市のホームページをご覧ください



サンコさん

さんちゃん

サンタさん