

認知症

は身近な病気です

認知症は、脳の障害で起る「病気」です。物忘れが激しい、段取りが悪いなど、いくつかの症状が現れ、職業生活や社会生活に差しさわりが出てくる状態をいいます。

相談を受け付けています

市地域包括支援センター

☎538141

認知症の人と家族の会 長崎県支部
大村わらべ会

☎526314(代表:神原)

認知症は大きく2つに分けられます

アルツハイマー型

脳(特に記憶を司る「海馬」^{かいば})の萎縮が要因です。発症を予防することは難しいものの、早期であれば治療することで進行を遅らせることができます。

症状

- 記憶力が衰える
- 特に新しいことが覚えにくくなる
- 判断力、思考力が徐々に低下する

脳血管性

脳血管性は、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病で、脳の血管障害が要因です。脳血管が詰まったり、切れることで栄養や酸素が行き渡らず、脳細胞の一部が死んでいきます。

症状

- 記憶力、判断力の低下
- 感情面はその人らしさが保たれます

脳血管性認知症をまねやすい

病気とは

高血圧

血管内に高い圧力が加わる状態です。

予防ポイント

- 食事の塩分を減らす
- 野菜を食べる
- 定期的に血圧を測定する

脂質異常症

血液中の悪玉コレステロールや中性脂肪が多い状態、または善玉コレステロールが少ない状態です。

予防ポイント

- 脂肪を取りすぎない
- 肉、魚、卵、大豆製品を取りすぎない

糖尿病

血液中の糖が多い状態です。

予防ポイント

- 肥満を解消する
- 体を積極的に動かす

このような病気を発見するために、健診(特定健診、脳ドックなど)を受けましょう。

生活の中で認知症を

予防しましょう

老化のスピードは人それぞれです。体を良く動かす人ほど、健康的で足腰も丈夫であるように、日ごろから頭をよく使い、気持ち若々しいほど、脳の神経細胞の老化を遅らせることができます。

体を動かしましょう

血流を良くして脳の働きを活性化したり、動脈硬化や肥満を防ぐなどの効果があります。

手を使いましょう

指先を使うことで、脳の広い範囲が刺激され、脳が活性化すると考えられています。

バランス良く食べましょう

欠食や偏食は認知症のもとです。バランスのとれた食事をおいしく食べましょう。

心をイキイキ元気にしましょう

消極的で日常生活に活気のない状態が続くと、脳の老化が進みますが、「きっとできる」「大丈夫だ」といった自信は、脳を活性化してくれます。友人や家族との付き合いを通して、プラス思考で生活しましょう。

早期発見チェックシート

物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりの電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う、聞く、する
- ☐ しまい忘れ、置き忘れが増え、探し物をよくする
- ☐ 財布などを盗まれたと人を疑う

判断理解力が衰える

- ☐ 料理・片づけ・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

人柄が変わる

- ☐ ささいな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り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おっくうになった

時間・場所が分らない

- ☐ 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

【出典：認知症の人と家族の会】

住みなれた地域でいつまでも元氣よく

市内で楽しく活動する施設を紹介します。この機会に活動に参加し、認知症を予防しましょう。

花みずき・古町カフェ



高齢者と子育て親子の憩いの場です。ランチやコーヒーを楽しみながら、編み物などを作ります。

入館料 200円 場所 古町2-323-10

時間 午前10時～午後4時

定休日 土・日曜日、ほか不定 ☎02955

高齢者楽習のつどい



認知症予防を目的に、体操やレクリエーションなど遊びを通して元気になる場所です。

参加費 無料 場所 社会福祉センター

日時 毎週金曜日、午前10時～午後2時

☎068663

楽笑会(らくしょうかい)



週1回半年間、運動・講話など、「健康維持・増進」を目的に介護予防教室を行っています。

参加費 無料 場所 市内各所

対象 65歳以上で、要介護認定のない人

☎038141

大村市在宅ケアセミナー

よい人生を送るための

市民公開講座

葬儀屋さんが考える終活の今

1. 慌てないように事前の準備の重要性
2. 家族葬とは
3. 残された家族が幸せに生きるために
4. 大切なお金の問題

講師

御手洗 千世氏

(NPO法人 終活カウンセラー協会
認定カウンセラー：長崎県対馬市出身)

[参加費/無料]
※手話通訳あり
※事前申込不要

日時

11月20日(木) 19:00～20:30

開場
18:30

会場

市コミセン

主催：大村市在宅ケアセミナー、大村市

お問い合わせ先 大村市在宅ケアセミナー事務局(大村市医師会内) ☎0151