

～④認知症を予防しましょう～

認知症は他人事ではなく、だれにでも起こり得る身近な病気です。

しかし、脳や心身を活性化させ、脳の健康を維持することが認知症の予防につながる分かっています。

認知症の予防法は、難しいものではなく、日々の生活に取り入れやすいことが特徴です。

これからも元気で過ごすために、できることから取り入れてみましょう！



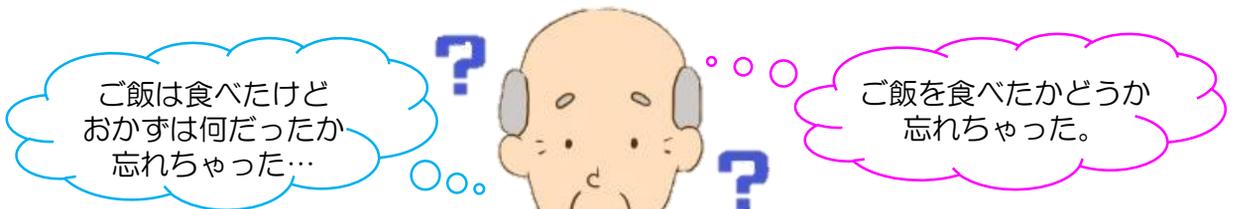


認知症について

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能（記憶する、情報を分析する、問題を解決する等の機能）が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態（6か月以上継続するもの）をいいます。

◆これって「認知症」？「もの忘れ」？

認知症の症状である記憶障害と、加齢による「もの忘れ」は区別が難しいものです。認知症による記憶障害は、体験したこと全体を忘れてしまいます。一方、体験したことは覚えていても、部分的に思い出せないことがあるような場合は、加齢による（年齢相応の）もの忘れとされています。



加齢によるもの忘れ

記憶の流れ

加齢によるもの忘れは、**記憶の一部**を忘れてしまいますが、記憶の帯はつながっています。

【例】

- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所が思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった
- もの覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

認知症によるもの忘れ

記憶の流れ

認知症によるもの忘れは、**体験の全部**を忘れてしまい、記憶が抜け落ちます。

【例】

- 目の前の人が誰なのかわからない
- 置き忘れ、紛失が頻繁にある
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある



認知症の症状について

認知症の症状は、「**中核症状**」と「**行動・心理状況**」の2つに大きく分かれています。

中核症状とは

脳の細胞が壊れることによって働きが悪くなった結果、直接起こる症状です。

もの忘れ等の記憶障害や、時間や場所がわからなくなるといった見当識障害、理解・判断力の低下、段取りが立てられないといった実行機能障害など、すべての認知症の人に共通する症状です。

治療やケアによって症状の進行を緩やかにすることが可能です。



記憶障害	新しいことを覚えられない
見当識障害	時間や季節の感覚が薄れる 場所がわからなくなる 人間関係がわからなくなる
理解・判断力の障害	考えることが難しくなる 理解・判断が難しくなる
実行機能障害	段取りを立てて行動できない

心身の不調や 不適切な対応や環境

不安・孤独・焦り・寂しさ・失望・
自信の喪失・脱水・発熱・便秘・
栄養不足・不眠・持病の悪化・怒鳴る・
失敗を責める・プライドを傷つけられる・
役割を取り上げられる など

行動・心理症状 (BPSD)とは

※BPSDとは行動・心理症状を英語で表した言葉です。

行動・心理症状は、認知症の人の何らかの身体不調や、不適切な介護や環境、介護者の介護ストレスなど様々な原因が複雑に絡み合うことで、本人の不安や心身のストレスがたまり起こる症状です。

これらの原因を取り除くことで症状を緩和できることがあります。

暴言・暴力	イライラして大声を上げたり、暴力をふるう
うつ状態・不安	興味・関心が低下する 気がかりなことがあって、 気持ちが落ち着かない
睡眠障害	昼夜逆転、 睡眠リズムが乱れる
幻覚	実際には存在しないものを見たり聞いたり感じたりする
妄想	現実にはないことを思い込む
徘徊	外に出かけて迷う
介護拒否	入浴や着替えなどの意味がわからず嫌がる



認知症の人が感じている身体の不調や精神的なストレスを取り除くことで、症状を緩和できることがあります。

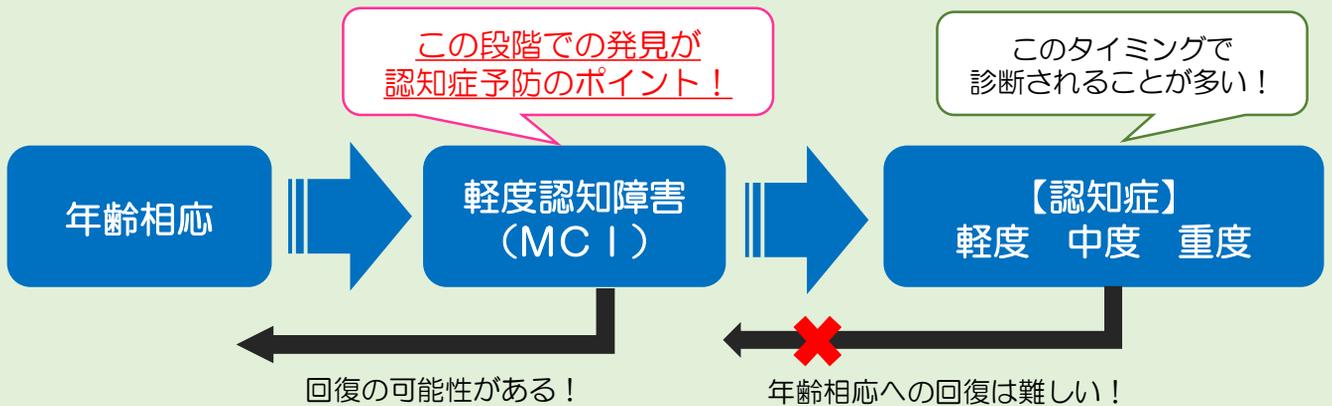


軽度認知障害（MCI）って？

年齢相応の「もの忘れ」と、認知症の症状である「もの忘れ」は別物です。そして認知機能が低下していく際、その間にあるのが、軽度認知障害（MCI）です。

軽度認知障害（MCI）の段階であれば、生活習慣の改善で認知機能の回復や維持が期待できます！

軽度認知障害（MCI）と診断された方の約半数が、5年以内に認知症に移行することがわかっています。早い段階で発見し対応できれば改善が見られたり、発症を遅らせることが可能となります。



MCIの発見・対処が早ければ早いほど認知機能の回復や維持に効果的と言われています！

こんなことはありませんか？
～もしかしたら軽度認知障害（MCI）かも～



置き忘れやしまい忘れなどで、探し物をするが増えた



身だしなみに無頓着になった



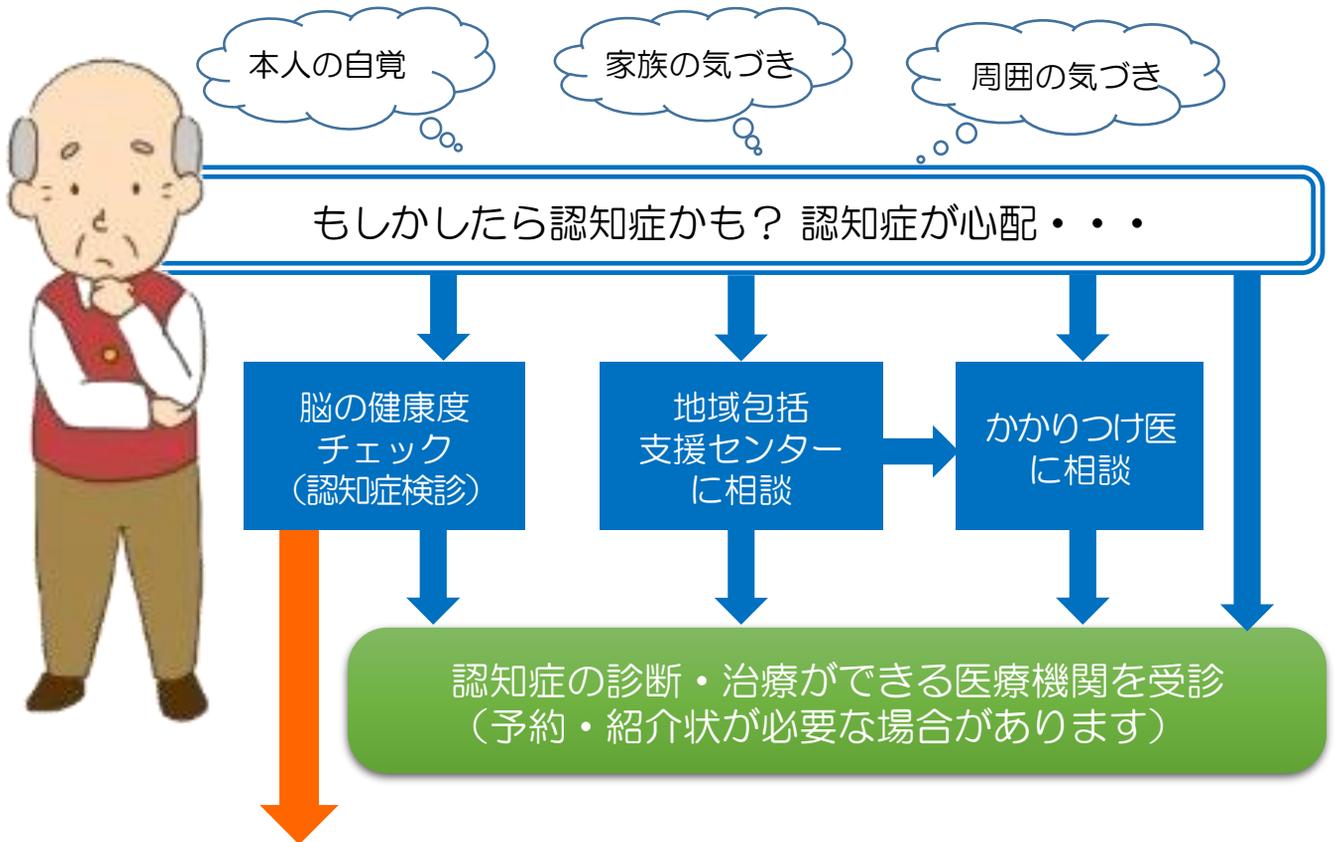
興味が薄れ、意欲が低下し、趣味活動を止めてしまった

気になったら、「脳の健康度チェック」を受けてみましょう！

認知症かな？と思ったら

早期に治療を受けることで、認知症の進行を遅らせることができます。

また、早くから治療を受けることで、介護サービスが必要になったときの準備ができたり、生活環境を整えることができる等のメリットがあります。初めての受診は不安なことも多いと思いますが、気になることがあったら早めに受診しましょう。



草加市では、脳の健康度チェックを実施しています

なかなか専門機関を受診する気持ちになれなくても、近くの医療機関で特定健診等と一緒に簡単な検査ができる場合があります。

※受診に関する詳細は次のページに掲載しています。



! 受診前に、相談したいことをメモしておく、伝えたいことや聞きたいことが整理できて診療に役立つ場合があります。

- 気になる症状 (どんな症状が、いつから、どれくらい続いているのか)
- 日常生活の中で困っていること、本人や家族が心配になったできごと
- これまでにかかったことのある病気、飲んでいる薬
- 現在ほかに治療している病気 など



脳の健康度チェック（認知症検診）を受けましょう

草加市では、認知症を早期に発見し、なるべく早い段階で認知症の治療を受けることができるよう、脳の健康度チェック（認知症検診）を実施しています。

受診期間	毎年6月上旬～12月中旬
実施場所	草加市及び八潮市の指定医療機関 ※実施期間や指定医療機関は、広報そうか・チラシ・ホームページでご確認 いただくか、地域介護課地域支援室までお問合せください。
検診内容	「脳の健康度チェック票」を記入し、医師の問診を受けます。 ※脳の健康度チェックは、「認知症」かどうかを判断するものではありません。 結果によって、精密検査を受けた後、「認知症」かどうか判断されます。
対象者	草加市に住所がある ①60歳の方～還暦検診～ ②65歳以上の方
費用	無料（※精密検査受診時は自己負担）
持ち物	健康保険証・お薬手帳



認知症を予防しましょう

認知症の発症には、「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などの生活習慣病や病気が深く関連していると言われています。そのため、認知症の予防には生活習慣病を予防したり、脳に刺激を与える活動的な生活を心がけることが大切です。

認知機能の低下は、10～20年かけて少しずつ進行する場合がありますと言われています。「まだ先の話」と思わず、毎日の生活の中でできることから始めてみましょう！

認知症になりやすい生活の例

- 運動をあまりしない
- 趣味など熱中できるものがない
- 栄養の偏った食生活をしている
- 活字を読まない
- 人と関わることがない
- 家に閉じこもりがちで、あまり外出をしない
- など



認知症を予防する生活の例

① 運動（身体活動）

- ・掃除や洗濯、買い物など、日常生活で積極的に身体を動かしましょう。
- ・ウォーキングやジョギング、水泳などの自分のペースで行う運動習慣を持ちましょう。
- ・ウォーキングの際に、「しりとり」や「引き算」をしたり（例：ある数からずっと3を引いていく）、頭の中で川柳を詠むなど頭を使いながら運動するとさらに効果が上がります。

※周囲の状況に注意しながら行いましょう



② 食事（栄養）

- ・食塩の摂り過ぎに注意し、生活習慣病を予防する食生活を心がけましょう。
- ・認知症の予防に有効といわれる青魚、野菜や果物を積極的に摂りながらいろいろな食材をバランスよく食べることが大切です。
- ・噛むことで脳細胞が活性化されるので、ゆっくりよく噛んで食べましょう。



③ 社会参加・生活を楽しむ

- ・買い物などちょっとした外出も立派な社会参加です。
- ・自主的な住民活動やボランティア活動・趣味の集まりなど、楽しめる「通いの場」に参加するとさらに認知症の予防に繋がります。
- ・本を読んだり、趣味や生きがいを持つことは脳と心の刺激になります。認知症の予防だけでなく心身の健康に繋がります。



④ そのほか

- ・禁煙、節酒をしましょう。
- ・30分程度の昼寝をして脳を休めましょう。
- ・耳の聞こえが悪くなったら耳鼻科を受診、目が見えにくくなったら眼科を受診し、耳と目を良い状態に保ちましょう。
- ・歯磨きなど、口の中のケアをしっかり行いましょう。歯や義歯などの調子が良くないときは歯科医を受診しましょう。歯と口を良い状態に保ちましょう。



今からできる「脳トレ」！

- ① イスに座って「30」数えながら足踏みをします。
- ② 次に、「30」数えながら足踏みをし、3の倍数（3、6、9・・・）の時に手拍子をします。
- ③ 慣れてきたら、5の倍数（5、10、15・・・）を追加してみましょう！



パリポリくん健康体操にも脳トレ(P.22～26)があるので、挑戦してみましょう！



認知症についてもっと詳しく知りたい人は・・・

知って安心！認知症ガイドブック



認知症の概要や、相談窓口、認知症の進行に合わせて草加市で利用できるサービス等をまとめた「知って安心！認知症ガイドブック」を発行しています。

ガイドブックは市役所地域介護課、各地域包括支援センター等で配布しています。また、草加市ホームページからもご覧いただけます。



『成年後見制度』を知っていますか？

認知症などの理由で、判断能力が低下し日常生活で困りごとや心配事が起きることがあります。そんな方たちが自分らしく安心して暮らせるよう、本人の気持ちを大切に、生活や財産を守り、契約を代わりに行うなど、法的に様々な支援を行う制度です。成年後見制度は、大きく2つに分かれます。

任意後見制度

ご本人に十分な判断能力があるうちに、あらかじめ選んだ人（任意後見人）に、代わりにしてもらいたいことを契約で決めておく制度

法定後見制度

ご本人の判断能力が不十分になった後、家庭裁判所によって成年後見人等が選ばれる制度

成年後見制度に関する問い合わせ先

- 草加市社会福祉協議会 そうか成年後見サポートセンター
TEL：048-932-6788 FAX：048-932-6779
- 長寿支援課相談支援係
TEL：048-922-1281 FAX：048-922-3279
- 地域包括支援センター
お住いの地域の地域包括支援センターにお問い合わせください。
各地域包括支援センターの連絡先はこの冊子のP86に掲載しています。