

ほうかつだより

安城市地域包括支援センターひがしばた 第36号
住所:安城市東端町鴻ノ巣 72-2 電話:(0566)73-8210



認知症は早期発見・早期対応が大切



厚生労働省の調査によると令和4年度の65歳以上の認知症の人は12%です。日常生活には支障がない認知症の前段階の人(MIC)は16%です。両方を合わせると約3人に1人に認知機能にかかわる症状があります。65歳未満で発症する認知症は若年性認知症と呼ばれます。

(政府広報オンラインより)

認知症の前段階の人(MIC)は年齢相応以上の物忘れや認知機能の低下が見られますが、日常生活に大きな支障はありません。正常な状態と認知症の中間の状態であり、適切な予防をすることで健常な状態に戻る可能性があります。

「年のせいだから」とか「もともとこういう人だから」と思いがちですが、おかしいと思ったら早めにかかりつけ医へ受診しましょう。

- 認知症なのか認知症以外の病気なのか診断してもらいましょう。
- 早期に治療を開始することで進行を遅らせたり、症状を緩和できる可能性があります。
- 食事や運動などの生活習慣の改善を行うことができます。
- 症状が軽いうちにこれからの生活について考えることができます。
- 家族や周囲の人が病気の理解を行う時間が出来、金銭管理などのトラブルを防ぐ準備が出来ます。

認知症になりやすい人は

生活習慣病のある人

高血圧症
糖尿病
高コレステロール血症
動脈硬化
肥満
心臓病、脳卒中になったことがある人 など



生活習慣・環境など

喫煙・多量の飲酒
運動不足
人との交流が少ない
難聴
ストレスが多い など





認知症を予防するには



運動

体操
筋肉トレーニング
毎日 30 分の散歩
ラジオ体操・テレビ体操など



地区で行われている運動教室

めいしょうプラザ(体操・卓球など)
町内会(体操)

社会参加・交流

家族・友人との会話
地域活動やボランティアへの
参加
趣味の集まりへの参加 など



認知症の人と家族が参加できる場所

めいしょうカフェ 場所:明祥プラザ 日時:毎月第3火曜日 13時30分～

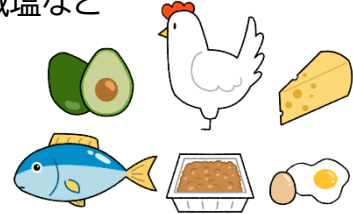
健康管理

病気の治療 (定期的な通院・内服薬の服用)
禁煙・節酒
睡眠の質の改善(睡眠時無呼吸症候群の治療も含みます)
健康診断を受ける など



食事

バランスの良い食事
たんぱく質やカルシウムを
しっかりとる
減塩など



適正体重を維持しましょう



わたしノートを記入してみましょう



安城市が作成している『わたしノート』を記入することで、今までの人生を振り返ることが出来ます。今後、自分が自分らしく生きていくためにどうしていきたいかを考えるきっかけになります。

自分の思いをうまく伝えることが困難になった時に記入されたノートを見ることでどのようにしてほしいか周囲の人に知ってもらうことが出来ます。

家族が集まる機会と一緒に記入することでその人の思いを知ることが出来ます。

思いは時間や環境の変化とともに変わりますのでその都度、日付を入れて書き直しましょう。

(配布場所:地域包括支援センター・公民館・明祥福祉センター・市役所)

