

生活習慣で脳の健康を守る

認知症を完全に防ぐ方法はありませんが、生活習慣病の管理や日ごろの健康づくりは、認知機能の維持にも役立つと考えられています。



バランスの良い食事を取る



人と交流する



生活リズムを整えて良質な睡眠を心掛ける



適度に体を動かす



高血圧や糖尿病などの病気を適切に治療する

※体力や持病には個人差があります。運動などを始めるときは無理をせず、必要に応じて医師に相談しましょう。

市で行っている認知症予防の取り組み

市では、認知症予防のために手軽にできるタブレット診断や、楽しみながら脳の健康を保つ教室、認知症について理解を深める展示などさまざまな取り組みを行っています。

タッチするだけ！ もの忘れチェック

市高齢者支援課（市役所1階6番窓口）に設置しているタブレットで現在の認知機能を簡単にチェックすることができます



仲間と楽しく脳を活性化！ 脳いきいき教室

カードゲームやパズルなどを使い、頭や手を動かしながら楽しく脳を活性化させる認知症予防教室です



認知症を気軽に学べる 認知症コーナー

9月は、市図書館と市高齢者支援課に認知症に関する本などの特設コーナーを設置。気軽に認知症を学ぶことができます



地域で見守る応援者「認知症サポーター」になろう

認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し認知症の人やその家族を温かく見守り支援する人のことです。市や市地域包括支援センターでは、同サポーター養成講座を定期的に開催しています。講座を受けたい人、講座を開催したい事業者などは、市地域包括支援センターにお問い合わせください。

養成講座の内容

講話	認知症の種類や症状、認知症の人への対応方法、認知症の予防、認知症サポーターの役割など
グループワーク	認知症への対応、どのような対応を心掛けるかなど

問合せ 市地域包括支援センター（☎24-9193）

9月21日は
認知症の日

認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色に水の手橋をライトアップします。



特集

これからもこのまちで 自分らしく生きる

～広がる認知症への理解と支援の輪～

認知症は長寿社会を生きる私たちにとって、誰もがなりうる身近な病気です。「もしかして私も……」と不安になることもあるかもしれませんが、過度に恐れる必要はありません。医療の進歩で、今は病気に早く気づき、進行を遅らせながら地域で共に生きる時代へと変化しています。

9月の認知症月間に合わせて、認知症についての正しい知識や早期発見のポイント、地域のサポート体制を紹介します。

問合せ 市高齢者支援課元気・長生き係
（☎22-2111 内線1211）

認知症と認知症予備軍を知る

認知症にはどんな症状があるのか、また認知症の一手手前の症状と対策を紹介します。

日常に支障が出る病気

認知症とは、さまざまな原因で脳の神経細胞の働き方が変化し、記憶力や判断力などの認知機能が低下することで、社会生活や日常生活に支障をきたす病気です。

認知症の症状は大きく2つ

中核症状（認知機能障害）

脳の働きの低下によって起こる症状

記憶障害

新しいことが覚えにくくなる

見当識障害

日時や場所が分からなくなる

実行機能障害

物事を計画し、順序立てて行うことが難しくなる

失語・失認識・失行

人や物が分からなくなる

周辺症状（行動・心理症状）

中核症状に本人の体調や性格、生活環境などが影響して現れるもの

行動症状

- 怒りっぽさ
- 介護拒否
- 異食
- 徘徊など



心理症状

- 不安・抑うつ
- 幻覚・錯覚
- 睡眠障害など



認知症になる前の「SCD」と「MCI」

「最近、物忘れが増えた気がする……」。そんな時に知っておきたいのが、「SCD」と「MCI」という言葉です。

SCD（主観的認知機能低下）

検査では明らかな認知機能の低下が確認されず、日常生活にも支障はないものの、本人が「物忘れが増えた」「考えるのに時間がかかる」と感じている状態。

例 人の名前が以前よりすぐに出てこなくなったりと感じる

・約束を思い出すまでに少し時間がかかるようになった

MCI（軽度認知障害）

検査で記憶力や判断力などの低下が認められるものの、日常生活はおおむね自立している、認知症には至っていない状態。

例

・薬を飲んだかどうか分からなくなることもある

・同じ話や質問を繰り返すことが増えた

SCDの人が必ずMCIへ、MCIの人が必ず認知症へ進むわけではありません。睡眠不足やストレス、気分の落ち込み、薬の影響などによって、一時的に物忘れを感じることがあります。

早期の気づきが大切

気になる症状がある場合は、「年齢のせい」と決めつけず、早めにかかりつけ医や市の相談窓口へ相談しましょう。早く気づき、適切な医療や支援につなげることが、本人やその家族の安心につながります。