



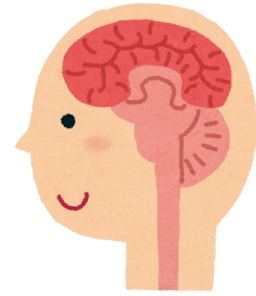
認知症を予防しましょう



認知症とは・・・

脳の機能が低下し、日常生活に支障が出る病気です。

認知症の発症は生活習慣が大きく影響します。



もの忘れとどう違うの？

もの忘れ

- * 加齢によるもの
- * すぐには進行しない
- * 自覚あり
- * 体験の一部を忘れる
- * 日常生活に支障はない
- * 精神症状はなし

認知症

- * 脳の病気
- * 進行する
- * 自覚なし
- * 体験したことを全部忘れる
- * 日常生活に支障が出る
- * 精神症状を伴うことが多い
(暴言・暴力・妄想など)

認知症チェックリスト

- 最近のことを忘れっぽくなった
- 周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われる
- 今切ったばかりなのに電話の相手の名前を思い出せないことがある
- ものの名前や人の名前が思い出せないことがある
- 置き忘れ、しまい忘れが多くなった
- 今日が何月何日、何曜日か、わからないことがある
- かけなれた番号に電話をかけることができないことがある
- 預貯金の出し入れ等、金銭管理が一人で、できなくなってきた
- 一人でいるのが不安になったり、外出するのがおっくうになった
- 趣味や好きなテレビ番組を楽しめなくなった

ひとつでも思い当たる場合は、
早めに相談しましょう。



※このチェックシートはあくまでもおおよその目安で、認知症を診断するためのものではありません。

予防のポイントは3つ！

①運動

体を動かすことは、血流をよくして脳細胞の働きを活性化させ、脳をより健やかな状態にします。特にウォーキングなどの有酸素運動は認知症を予防する効果があります。



気軽にできることから始めて体を動かす習慣を身につけていきましょう。

②栄養

毎日のバランスの良い食生活は、

生活習慣病や認知症の予防にとっても大切です。

いろいろな食品をまんべんなく食べましょう。

同時に「よく噛んで食べる」など、日頃の食事のとり方も見直してみましょう。



③社会交流

人と交流すると脳は活発に働きます。社会との関わりが少なくなることは認知症のリスクを高めます。家族や友人との会話や趣味を楽しみましょう。

★おすすめ★

- ・おしゃれに気を使い若々しく
- ・積極的に外出する
- ・頭を使う囲碁や将棋、麻雀、料理など



お問合せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係

住 所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口

電話番号：087-839-2346 FAX：087-839-2352

受付時間：土日・祝祭日を除く、平日 8:30~17:00