

## 物忘れが心配な時はどうしたら良い？

物忘れは高齢に伴って起こりやすくなるだけでなく、病気が原因となっている場合があります。物忘れの原因となる病気の一つに認知症があり、4つの種類があります。

### 【認知症の種類と特徴】

<b>アルツハイマー型認知症</b> 物忘れ、不安、うつ、妄想等の症状が見られやすくなります	<b>レビー小体型認知症</b> 実際にはないものが見える幻視や、すり足で歩く症状があります
<b>前頭側頭型認知症</b> 会話中に突然立ち去ったり、同じ行為を繰り返す等の症状があります	<b>血管性認知症</b> 物忘れや言語障害等が現れやすい特徴があります

認知症であっても服薬によって進行を遅らせることができます。また、認知症のような症状が見られても、治る病気や一時的な症状の場合もあります。

## 物忘れが気になる方は 項目をチェックしてみましょう

- ものをなくしてしまうことが多くなり、いつも探し物をしている。
- 財布や通帳など大事なものをなくすことがある。
- 曜日や日付を何度も確認しないと忘れてしまう。
- 料理の味が変わったと家族に言われた。
- 薬の飲み忘れや、飲んだかどうか分からなくなることがある。
- リモコンや洗濯機などの家電製品の操作がうまくできない。
- いらいらして怒りっぽくなった。
- 一人であ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。



(出典：京都市 認知症？「気づいて相談！」チェックシート)



思い当たることがあれば、早めに「相談できる窓口」や「医療機関」に相談しましょう

## どの病院で診てもらえば良い？

物忘れが心配になった時にはまず、普段の状態を診ていただいているかかりつけ医への受診をお勧めします。仙台市では「認知症疾患医療センター」の指定も行っていきます。



### 【南吉成中学校区周辺の認知症疾患医療センター】

東北福祉大学せんだんホスピタル

●電話番号：022-303-0133

●住所：仙台市青葉区国見ヶ丘6丁目65-8

認知症の診断と治療を専門的に行い、ご本人の想いを大切にしながら地域の保健医療・福祉関係機関との連絡調整を行います。

## 交流・参加して健康を保ちましょう

お住いの地域では様々な活動が行われています。詳しく知りたい、活動に参加したいという方は南吉成地域包括支援センターへお問い合わせください。

### 【介護予防自主グループ】

「介護予防運動サポーター養成研修」を受けた介護予防運動サポーターが企画や運営を行い、住み慣れた地域で主体的・継続的に介護予防の運動等に取り組んでいる自主グループのことです。



グループ名	会場	日時
さわやか健康教室	南吉成第2集会所	第1・3金曜日 13時30分～15時00分
吉成このはむクラブ	吉成集会所	第2・4月曜日 9時30分～11時30分
中山台元気いきいきクラブ	①中山台集会所 ②南吉成コミュニティセンター	①第2火曜日 10時00分～11時30分 ②第4水曜日 10時00分～11時30分

### 【老人クラブ】

親睦、健康づくり、地域貢献等を目的として、様々な活動が行われています。

老人クラブ名	参加できる方
南吉成老人クラブ さつき会	南吉成町内にお住いの65歳以上の方
吉成老人クラブ ゆう悠ゆめクラブ	吉成2・3丁目にお住いの概ね60歳以上の方
中山吉成老人クラブ	中山吉成町内にお住いの60歳以上の方
中山台老人クラブ 五葉会	中山台町内にお住いの65歳以上の方