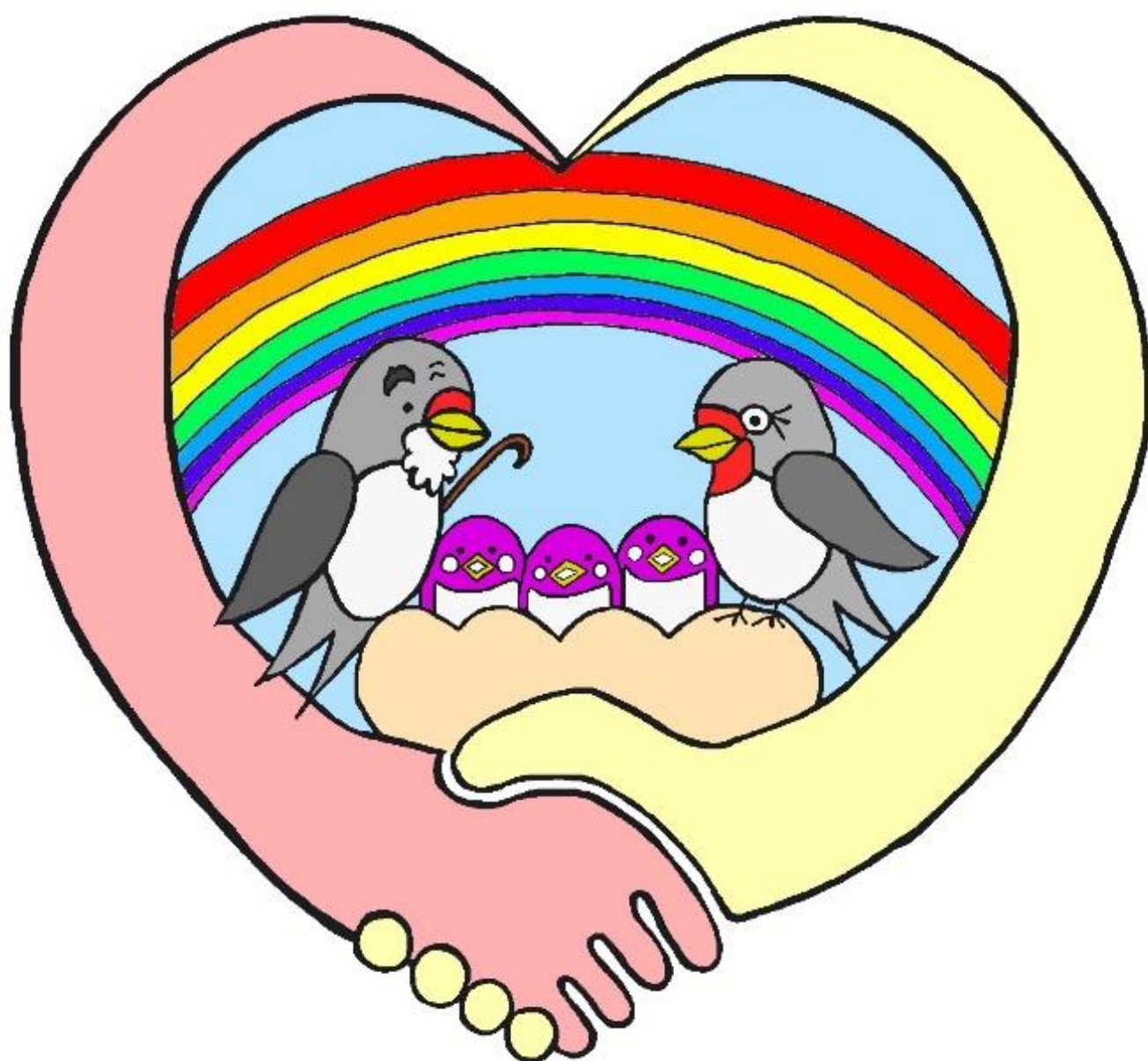


知って得する認知症

認知症の不安を解消！



燕沢地域包括支援センター版
認知症ケアパス Ver.1

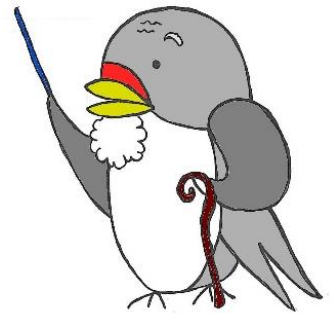
認知症とは

認知症はいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり働きが悪くなった為に、様々な障害が起こり、日常生活に支障が出ている状態です。

多くの場合、認知症を発症する前に様々な症状が現れます。65歳以上の高齢者のうち、認知症を発症している人は推計20%で「4人に一人が認知症とその予備軍となる」というデータもあります。

認知症の代表的な病気はアルツハイマー型認知症・脳血管型認知症・レビー小体型認知症・ピック病などです。

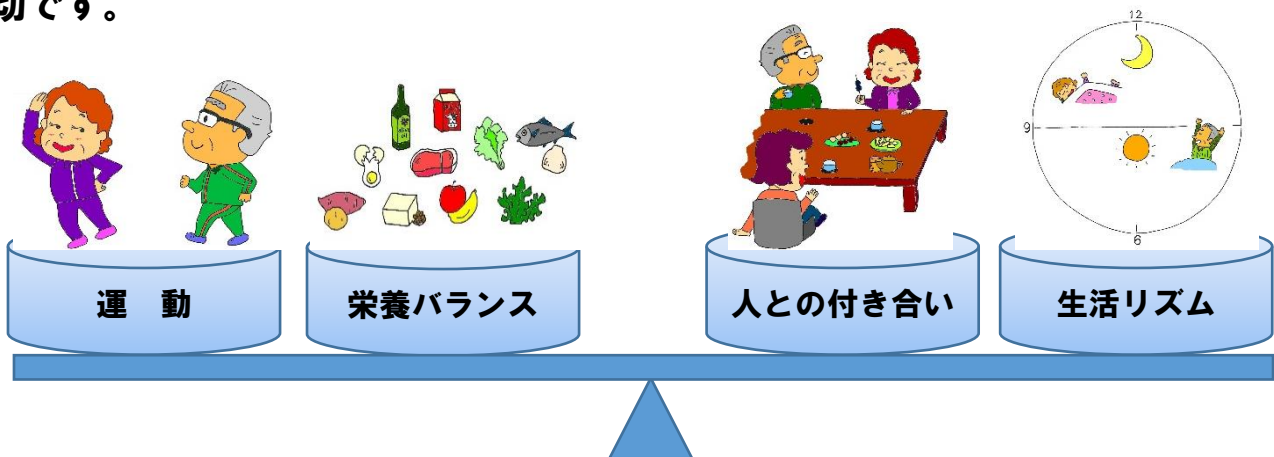
病気を発症する前に予備軍の段階で対処することで発症を遅らせることが出来るといわれています。まずは予備軍にならないために実践できることを知りましょう。



認知症予防にはカギがある

上記に掲げた認知症は現在「治る」方法はありません。しかしどうすれば認知症になりにくいのか＝予防の取り組みはだんだんとわかってきています。

認知症の発生を遅らせるために以下の4点をバランスよく取り組むことが大切です。



日頃の生活を意識することで、「生活習慣病」予防にもつながります。糖尿病・肥満・高血圧・脂質異常・運動不足など生活習慣病は認知症を発症するリスクが高い状態です。

今からでも遅くはありません。日頃の生活習慣を振り返って早期予防に取り組みましょう！

脳がよろこぶ 4 つのカギ



運動

運動すると血流量も増え脳内の神経細胞が活性化します。



栄養バランス

バランスよく食事を摂ることで老化スピードも抑えることが出来ると言われています。



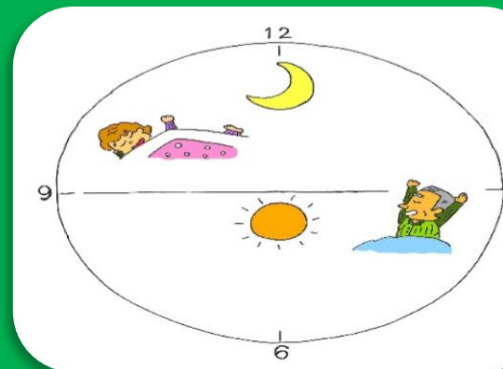
人との付き合い

人との会話、それだけで実は脳の色々な部分を使っています。社会的役割を担い、役に立っている実感を持つ事は老化防止に大きな効果があります。



生活リズム

慢性的な睡眠不足や不規則な生活は、睡眠障害を引き起こし認知症の原因の1つとも言われています。



もしかしてこのままだと認知症に！？

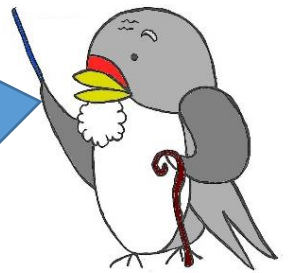
あなたの近所にもいそうな A さんと B さん。いったいどんなところが認知症になるリスクがあるのかを一緒に考えてみましょう。



A さん
(妻と二人暮らし)

定年後は特に趣味もないので家でのおんびりテレビを観たり、新聞を読んだりしています。妻は「どこか出かけたら？」なんて言うけど、特に用事もないしねえ…。買い物には妻と一緒にいきますよ。運転手ですからね。

定年後、悠々自適な生活を楽しんでいる A さん、幸せそうじゃのお！なんだか羨ましい！奥さんの栄養バランスの良い料理で毎年の健康診断もパスしてきたそうじゃ。でもチョット運動不足が気になるのお。身体を動かす、元気に歩くことは脳の活動に効果的ということが分かってきておるぞ。出かけることもあまりない A さん。「人に会うのがおっくう」そう思う人ほど脳は不活発になっておるぞ。「色々な人と話をする」これが認知症を遠ざけるポイントの一つじゃ。



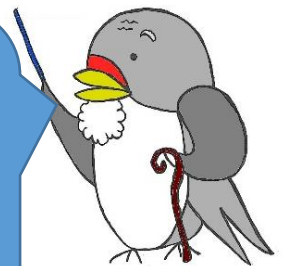
運動 ★★★
栄養 ★★★★★
人付き合い ★☆☆☆
生活リズム ★★★★★



B さん
(独り暮らし)

独りは慣れてっから。なんてこたなく行ったり来たりしてんのっしゃ。(近所の人達とは昔ながらの付き合いで、なんという理由が無くても集まっています。) ご飯こさえんのはやんねえけど、店になんでもあっから～。(食事づくりはできませんがスーパーやコンビニで今は何でも買えます。)

B さんはこの地域の出身。近所の仲間とグランドゴルフを楽しむなど、若い頃から運動は得意だったようじゃ。町内の行事にも積極的に参加して、皆で盛り上がるのが大好きなようじゃな。そんな B さん、ちょっと飲み過ぎて朝寝坊なんて日もあるそうじゃ。アルコールの摂り過ぎは脳細胞にもダメージを与え、朝食を摂らないことで低栄養になり、認知症のリスクが高まるんじゃ。また、睡眠時間を適度に取り、朝は早く起きるなど生活リズムを整えることも認知症予防には効果的なんじゃ。



運動 ★★★★★
栄養 ★☆☆☆
人付き合い ★★★★★
生活リズム ★☆☆☆

いかがですか？

自分と無関係！？いやそうでもないんです！

あなたの生活の中にも認知症の影がひそんでいるかもしれません。

家族が作った「認知症」早期発見のめやす

=認知症が心配な方 やってみよう！=

いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみる事が良いでしょう。

もの忘れが
ひどい

- 1. 今、切ったばかりなのに電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解
力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

時間・場所
がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

人柄が
変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

不安感が
強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

意欲が
なくなる

- 18. 下着を替えず身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

出典／公益社団法人 認知症の人と家族の会 HP より

※医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中での目安として参考にして下さい。

お近くの相談窓口のご紹介

公的な相談窓口

認知症の予防について「詳しく知りたい」「認知症になっているか不安だ」という方は、専門職による地域の公的な相談窓口があります。認知症相談の他、医療・介護・生活の困りごとなどのご相談にもご活用下さい。

燕沢地域包括支援センター

〒983-0823 仙台市宮城野区燕沢東3-8-10

☎ 022-388-3690

お近くの医療機関・薬局のご案内

「早期発見のめやす」を実施して気になった方は、認知症の診断と治療を専門的に行う近隣の医療機関や薬局もありますのでご相談下さい。

病院名	住所	☎	留意事項等
東北医科薬科大学病院 (物忘れ外来)	宮城野区福室1丁目12-1	070-5093-3615	紹介状が必要となります。
みはるの杜診療所	宮城野区福室2丁目5-27	022-254-7201	
いずみの杜診療所	泉区松森字下町8-1	022-341-5850	
中嶋病院	宮城野区大槻15-27	022-291-5191	
仙台東脳神経外科病院	宮城野区岩切1丁目12-1	022-255-7117	

薬局	住所	☎	留意事項等
クオール薬局こづる店	宮城野区小鶴1丁目1-10	022-252-4688	

燕沢地域包括支援センターの認知症への取り組み

～認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために～

個別相談

予防するためにはどうしたらいいんだろう？チェックリストをやってみたらあてはまる！？うちの家族が認知症かも... などなど..
まずはお気軽にご相談下さい。

ひなたぼっこの会

認知症の人とその家族が集う場として「ひなたぼっこの会」を開催しています。内容は参加者のご希望も伺いながらミニ講話や座談会を行っています。もちろん認知症ではないけれども、興味があるという方も是非ご参加ください。

認知症サポーター養成講座の開催

認知症を理解することは自分自身の認知症予防にもつながります。認知症をもっと知りたいという方や地域の集まり、団体などがあれば随時開催していきますので、ご相談ください。講習修了者にはサポーターの証である「オレンジリング」をお渡ししております。

認知症カフェや認知症の人が集える いこいの場づくり

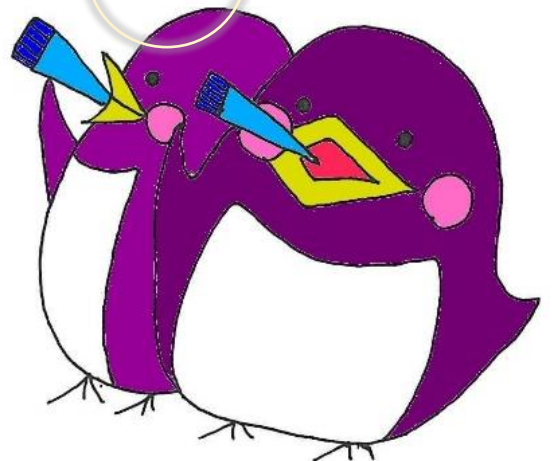
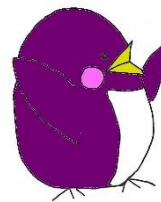
地域の中に世代を超えて集える場、認知症になっても安心して出かけられる集い、そんなカフェやサロンが増えたらいいなと考えて様々な活動を展開中です。

介護予防運動の取り組み

介護予防教室を開催したり、介護予防自主グループやサロンにお顔出しをしています。
ご自宅から通える運動教室などのご紹介もしています。

認知症の普及啓発

地域の集まりや行事に参加させて頂き、認知症の理解を深めていただけるよう講話や情報提供をしています。



この冊子を手にとってくださったみなさまへ

認知症は年齢を重ねれば重ねるほど発症率は上がります。認知症になっても自分らしく住み慣れた地域で生活する、そのために認知症に対する理解を深めることは誰のためでもなく自分ためです。地域の皆さんと一緒に認知症への取り組みを行っていききたい、そんな思いでこの冊子を作成しました。みなさんが気軽に相談ができ、居場所をともに考える相談窓口をぜひご活用ください。

表紙イラスト

燕沢コミュニティセンターで毎週金曜日に活動されている『パソコン教室』のみなさんに制作のご協力を頂きました。
燕沢地域包括支援センターのシンボルマークとして、今後いろいろな所で活躍していきます。
ご期待ください☆

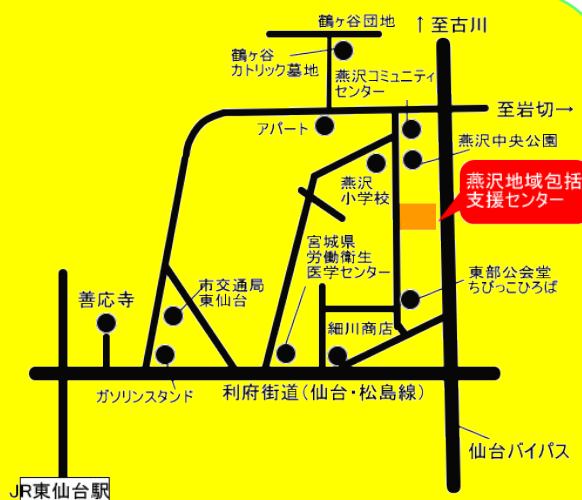


燕沢地域包括支援センター

〒983-0822

仙台市宮城野区燕沢東3-8-10

☎022-388-3690



編集・発行：燕沢地域包括支援センター
平成30年3月