転ばぬ先の杖

誰にでも可能性がある病気

# 『認知症』

現在、65歳以上の高齢者の4人に1人が認知症、またその予備群といわれています。

早期に発見して、対応していけば、症状を軽減したり、進行を遅らせたりすることができます。

**Q 認知症ってどんな病気？**

A 認知症は脳の病気です。脳の神経細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、記憶や判断力などの認知機能が低下し、日常生活を送ることが困難になる病気です。

**Q 「もの忘れ」と「認知症」は違うの？**

A 次のように違います。

「もの忘れ」は、出来事の一部を忘れる（食べたメニューが思い出せない）や、もの忘れを自覚しているなど「脳の老化」を指します。

「認知症」は、出来事自体を忘れる（食べたこと自体を忘れる）や、もの忘れを自覚できないなど「脳の病気」を指します。

**Q 認知症の予防のためにできることは？**

A 左図のことが挙げられます。

### 有酸素運動をする

ウォーキング、体操などの有酸素運動は脳により多くの酸素を取り込み、血液循環を良くする効果があり、認知症の発症リスク低減につながると考えられています。

### 野菜や果物、青背魚を食べる

野菜や果物に含まれるビタミン、βカロテンの抗酸化作用に予防効果があるとされています。サバ、イワシ、アジなどの青背魚には、脳の血流をよくする不飽和脂肪酸が多く含まれています。

### 生活習慣病を予防する

脳梗塞、脳卒中などが原因で起こる認知症があります。高血圧、糖尿病など生活習慣病を予防していくことが大切です。

### 行動計画を立てる

夕飯のメニューを事前に決めて買い物リストを作って買い物へ行く。旅行の計画を立てる。段取りを考えて掃除をするなど、行動計画を立てて実行することで脳の活性化につながります。

認知症のことでお悩みの方は、こちらをご覧ください!!

## ■認知症介護予防教室

認知症に関すること、介護予防のことを一緒に学んでみませんか。頭を使いながらの運動も行います。

◆**日時** 12月14日㈬ 午後1時30分～午後3時

◆**場所** 野岸の丘総合福祉センター

◆**料金** 無料

※申込みは不要です。

▼**問い合わせ先** 高齢福祉課 高齢者支援係

## ■もの忘れ相談

本人だけでなく、ご家族も相談することができます。認知症サポート医が相談をお受けします。

◆**日時** 12月15日㈭ 午後1時30分～

◆**場所** 市役所3階第9会議室

◆**料金** 無料

※予約が必要です。（12月13日㈫まで）

▼**申し込み・問い合わせ先** 高齢福祉課 高齢者支援係

## ～認知症高齢者などにやさしい地域づくりに向けて～

認知症等により地域での見守りが必要な高齢者の靴のかかとに**「見守り反射ステッカー（赤色・黄色）」**を貼ることにより、地域の方に声かけや見守りを行っていただき、いつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせることをめざした取り組みなども行っています。

**◆赤色ステッカーの方を見かけたら…**

「すぐに保護」をして、市役所、地域包括支援センター（☎24－1051）又は小諸警察署（☎22－0110）へ連絡をお願いします。

**◆黄色ステッカーの方を見かけたら…**

「どちらへ行かれますか？」など声かけをお願いします。

様子が気になる場合は保護をして、赤色ステッカーと同様に連絡をお願いします。

▼**問い合わせ先** 高齢福祉課 高齢者支援係