



いまや、65歳以上の約10人に1人が認知症の時代。
 認知症の多くは、進行する脳の病気であり、40歳くらいから徐々に進行しているとも言われます。(ただし、治るタイプの病気もあり)
 今後、認知症を予防し、また認知症になってもあわてないように、この冊子をご活用ください。

認知症を予防するには (悪化予防にも)

生活習慣病の予防

- 糖尿病は認知症リスクを高める
 - 高血圧、高脂血症、肥満の改善
- ➔ ちょうど良い食事
適度な運動

脳の活性化を図る

- 運動が脳も体も活発にする
 - 趣味活動
 - 仲間と楽しい時間を共有する
- ➔ 楽しむことが
認知症予防に！



いつもと何かが違う…認知症？

小さなミスが目立つ

操作がわからない

小銭たっぷりの財布

怒りっぽくなった

転びやすくなった

もの忘れだけじゃない

● 認知症のはじまりは、こんな気づきから…【体験談より】

早いうちの相談や治療が大切です

はずかしがらない

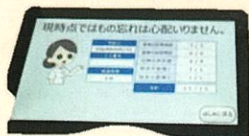


こわがらない

あきらめない

- 治る病気や一時的な症状の場合がある
- 早い時期に治療することで、進行を緩やかにできる
- 経過を予測してゆとりのある対応ができる
- 軽いうちは本人の思いを反映させることができる

認知症もの忘れ相談プログラム



タッチパネル式で、認知症の可能性がないか調べる機械です。簡単な質問で、その場で結果が確認できます。問合せ：福祉事務所

こんな様子が出てきたら相談を

- 周りの人からいつも同じ事を聞くなどと言われる
- 自分で電話番号を調べて電話をかけることができない
- 今日の日付がわからない時がある など

安心への道しるべ

認知症になっても安心して糸魚川で暮らせるように

対応方法を早く知って、その後の人生を有意義に！