

地域包括支援センター

(おたっしゃ本舗)



認知症予防 ～日々の心がけで健やかな脳に!～

認知症とは

脳の認知機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われがちですが、脳の障がいによって起こる「病気」です。早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善したり、認知症の種類によっては治ることもあります。

認知症に見られる症状 (思い当たることはありませんか?)

主な症状

- 新しいことが覚えられなくなる
- 物事の段取りが立てられなくなる
- 道具の使い方や着替えの仕方がわからなくなる
- よく知っている人や物の名前が出てこなくなる
- 人や物を見ても誰か・何かわからなくなる

人によっては、こんな症状も

- イライラして落ち着きがない
- 眠れない
- 実際にはないものが見えてしまう
- 目の前にある物を何でも食べてしまう

※こんな症状が顕著なら、早めに専門医に相談しましょう

認知症予防に取り組みましょう

トレーニングで脳機能アップ

認知症になると真っ先に低下する機能が3つあります。普段からこれらの機能を集中的に使って鍛えておくと、認知症の発症を遅らせることが可能です。積極的に使うように心がけましょう。

① 計画立案

目標や計画を立てて行動することができなくなります。

おすすめ トレーニング 買い物

予算を決め、予算内で献立や必要なものを考え、リストを作る。店内では効率のよい買い物の回り方を考える。



② 注意分割

2つ以上のことに注意を配りながら同時に行うのが難しくなります。

おすすめ トレーニング 家事

一つのことを済ませてから次に移るのではなく、掃除をしながら料理を作るなど、いくつかのことを同時に行う。



③ エピソード記憶

少し前の出来事があやふやになって、過去の経験を思い出せなくなります。

おすすめ トレーニング 日記

2日遅れでつける。まず2日前に食べた物、買った物など書き留める。



おたっしゃ本舗は、高齢者の総合相談窓口です。認知症に関して、どんなことでも気軽にご相談ください。

お知らせ

11月もの忘れ相談会(要予約)

日時：11月21日(火)
①14時～15時
②15時～16時
場所：小城市役所 別館1階

認知症カフェ・サロンの開催

オレンジ・カフェ 11月25日(土) 13時30分～15時30分
会場：ゆめぶらっと小城

オレンジ・サロン 11月11日(土) 10時～13時
会場：ひろおか内科・脳神経クリニック (三日月町)

オレンジ・サロン 11月22日(水) 10時～12時
会場：きらら (三日月町)

問合せ・連絡先

小城・三日月地区の人 おたっしゃ本舗小城北 (小城市役所別館:旧改善センター内) ☎73・2172
 牛津・芦刈地区の人 おたっしゃ本舗小城南 (ひまわり内) ☎66・6376
 小城市役所 高齢障がい支援課 (西館1階) ☎37・6108