

4. 認知症の予防

現時点では、「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし、アルツハイマー型認知症、血管性認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症など）との関連があるとされています。

ポイント

- ①健診・・・年に1回受けましょう。
- ②食習慣・・・野菜、果物、魚を食べましょう。
- ③運動・・・いきいき百歳体操、ウォーキング、グランドゴルフ、ラジオ体操など行いましょう。
- ④交流・・・友だちや地域の人との交流を続けましょう。
- ⑤知的活動・・・文章を書く、読む、ゲームをする、将棋、囲碁などしましょう。
- ⑥睡眠・・・睡眠の質を大事に。1日6～8時間の睡眠を確保しましょう。

5. 認知症の人への対応

●基本姿勢● ～認知症の人への対応の心得“3つの「ない」”～

1. 驚かせない



2. 急がせない



3. 自尊心を傷つけない



●対応の例●

問1. 食事を食べたのに  **食べていない** と言う



今食べたでしょう。 と言っても本人は食事したことを忘れています。






今準備しますね。お茶でも飲んでいてください。



など気をそらす声かけをしてみましょう。しばらくすると食事のことは忘れてしまうことが多いようです。



準備している間にテレビでも見ていてください。

問2. 時間や曜日を忘れてしまう  

無理に間違いを正そうとせず、 **そろそろ夕食の時間ですね。** など時間や季節を感じられるような声かけをしてみましょう。時計やカレンダーを見ながら、時間や日にちを一緒に確認したり、よく見るテレビ番組をつけて時間帯を意識づけるのもよいでしょう。

問3. 出かけようとしな  

認知症になると早い時期から意欲ややる気が低下することがあります。本人が無理をしなくても、楽しめたり、役割を持てるような活動を勧めましょう。本人ができないことは、周りの人がさりげなく手助けするとスムーズです。