

# 備えを知る

脳神経細胞が徐々に壊れていく認知症は、防ぎようのない病気と思われがちです。確かに、発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣を改善することで、発症や進行を抑えられる場合もあります。また、薬によって進行を遅らせることもできるため、早めに相談し、受診・治療につなげることが重要です。



介護予防センターで実施されている「すこやか倶楽部」では、脳の活性化につながる体操などを行っている。

## 認知症チェックリスト

以下のような変化が続くときは、すぐに相談してみましょう。

- 同じことを何度も言うと周りから言われることが多い
- 探し物をしていることが多い
- いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
- 約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなくなった
- 片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
- テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
- 身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
- 趣味や好きなことに関心がなくなった
- 何をするのもおっくうになった

### 予防策は適度な運動と健康管理

散歩や体操など、適度な運動を毎日30分〜50分行うと、認知症になる確率を減らせることが証明されています。また、高血圧や糖尿病は認知症を悪化させるため、これらに対する健康管理も有効です。

このほか、仲間と頭を使った娯楽を楽しんだり、映画などを見て感動したりすることは、脳を活性化させ、認知症の発症・進行を遅らせるといわれています。

### 早期発見・受診・治療が重要

認知症には複数の種類があり、原因となる病気によっては治療で治る場合もあります。また治すことが難しくとも、早期に薬を服用することで進行を抑えられ、穏やかに生活する期間を長くすることが可能です。

市は区役所保健福祉課や認知症コールセンター、地域包括支援センターや介護予防センターなどの相談窓口を設置しています。少しでも不安があれば、まずは相談してみてください。

## 認知症になっても安心して暮らすため必要なのは「一人一人の理解」

人生の大切な思い出や自分らしさを失わせ、人間関係にまでも影響を及ぼす認知症という病。この病を患い不安を抱える方が安心して生活を送るためには、周囲の人の支える気持ちが不可欠です。まずは認知症を理解し、認知症の方とその家族の思いに寄り添うことから始めてみてください。

## 気軽に ご相談ください

例えば  
こんなとき

- ・もしかしたら認知症かもしれない
- ・認知症の方への接し方が分からない
- ・どんな病院を受診したらいいの？

### 認知症コールセンター ☎206-7837

【利用日時】月曜～金曜（祝日を除く）、午前10時～午後3時

### 地域包括支援センター、介護予防センター

地域包括支援センターは市内21カ所、介護予防センターは53カ所あり、認知症をはじめ高齢者の相談を受け付けているほか、介護予防の教室なども行っています。

※お住まいの地区を担当するセンターを知りたいときは市コールセンター☎222-4894へお問い合わせください