

認知症を予防しましょう

生活習慣の早期改善と早期対応が大切です



有酸素運動をしましょう

有酸素運動は脳血流を増やし、脳を活性化させます。
手軽にできるウォーキングがお勧めです。
ウォーキングをしない人と比べると、3～4倍認知症にかかりにくいデータがあります。(健康長寿医療センター2年間追跡調査)
他に、水泳、ジョギングなどがおすすめです。

効果的な食べ物に関心を持ちバランスよく食べましょう

・ビタミンE・ビタミンC・βカロチンが多く含まれるもの
(カボチャ・にんじん・キャベツ・いちご・キウイフルーツなど)



・DHA・EPAが多く含まれるもの
(まぐろ・かつお・あじなどの青魚やえごま・くるみなど)



・ポリフェノールを多く含む食品
(赤ワイン・コーヒー・イチゴ・バナナ・桃など)



人との交流を持ちましょう

サークル活動、江戸川区の
介護予防事業に積極的に参加
しましょう。



脳を使う生活をしましょう

- ・旅行の計画を立てる
- ・料理の手順を考える
- ・パソコンの作業
- ・日記をつける
- ・自分でできることは自分で行う
- ・趣味をもつ



平成25年8月作成

こんなことで 困っていませんか？



判断・理解力が衰える
意欲がなくなる



もの忘れがひどい

時間・場所がわからない
目の前の人
誰かわからない



人柄が変わる
イライラする
不安感が強い



いくつか当てはまることがあれば
認知症が疑われます

江戸川区熟年相談室

認知症は誰にでも起こる可能性のある身近な脳の病気です

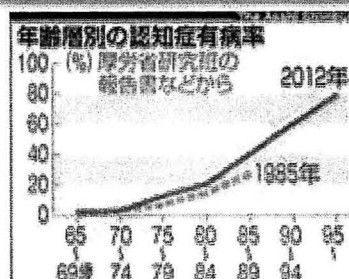
認知症とは、いろいろな原因で脳の神経細胞が死んだり、働きが悪くなることで様々な障害がおこり、生活に支障をきたす状態をいいます。

都内の認知症患者は約32万人

何らかの認知症の症状がある高齢者は、都内に約32万人(65歳以上人口の約12.5%)と見込まれています。

※とうきょう認知症ナビより

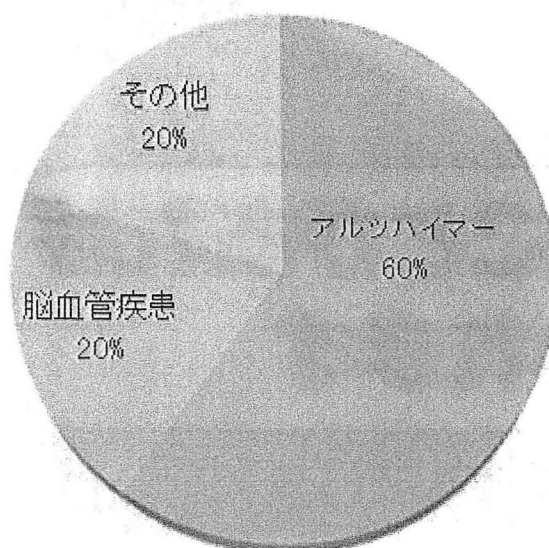
85歳以上では4割を超えます



【年齢相応のもの忘れ】と【認知症のもの忘れ】は違います

年齢相応のもの忘れ	認知症のもの忘れ
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
置き忘れ名前を忘れるなど体験の一部を忘れている	生活体験の全体を忘れる
症状は進行しない	症状が進行する
日常生活に支障がない	日常生活に支障をきたし、介護が必要になることもある
もの忘れに自分で対処できる	もの忘れに自分で対処できない

認知症の原因となる病気と割合



アルツハイマー型認知症

脳細胞の働きが少しずつ失われて死んでいき、脳が委縮して機能が全般的に徐々に低下する。

脳血管性認知症

脳梗塞、脳出血等の脳血管疾患のために、病気がおきた部分の脳細胞の働きが失われ発症する。

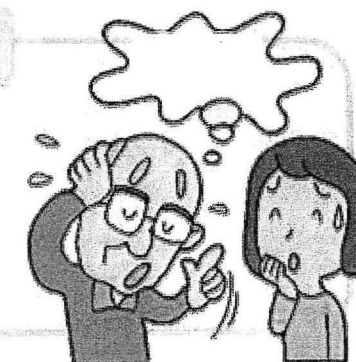
認知症の症状を示す疾患

- 脳腫瘍
- 慢性硬膜下血腫
- レビー小体病
- 正常圧水頭症

認知症になるとどのような症状が現れるの？

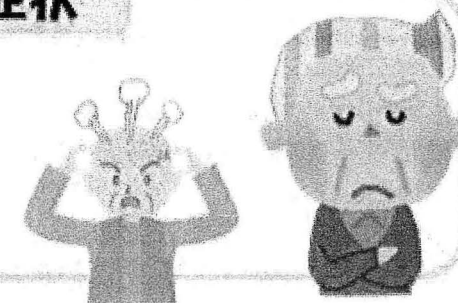
脳の細胞が死んでしまい起こる症状

新しいことが覚えられない
今日がいつなのかかわらない
ものごとを考えたり、判断する力が低下する
仕事や家事の手際が悪くなる



心の状態や性格・環境によって出る症状

イライラする場面が多くなる
誰もいないのに誰かいると主張する
自分のものを誰かに盗まれたと主張する
目的が無いのに屋外に出て歩き回る



認知症かな？と思ったら

～認知症の診断と治療～

認知症の原因の疾患によって治療方法は異なります。根治することはできなくても、進行を遅らせることなどの症状が軽いうちに処置をすることで効果が期待できます。早めに受診をすることが大切です。

ポイント！

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。
不安なことがあれば、お近くの
熟年相談室にご連絡下さい。

