

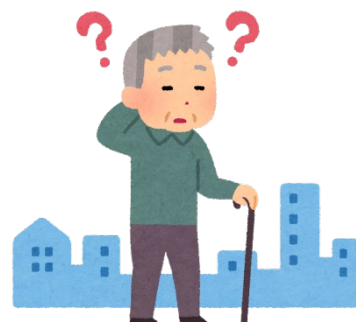
みんなで考えよう！ 予防しよう！ 認知症のこと

私たちの誰もが認知症になる可能性があります。認知症に過度に恐れるのではなく、認知症について正しい知識を持って備え・予防をすることが大切です。

① やってみよう『認知症チェック』

早期発見で予防の助けにもつながります。まずは認知症チェックをしてみましょう！
(あくまでも目安で、認知症を診断するものではありません)

	チェック欄
1 同じことを言ったり聞いたりする	
2 物の名前が出てこなくなった	
3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた	
4 以前はあった関心や興味が失われた	
5 だらしなくなった	
6 日課をしなくなった	
7 時間や場所の感覚が不確かになった	
8 慣れたところで道に迷った	
9 財布などを盗まれたという	
10 ささいなことで怒りっぽくなった	
11 蛇口・ガス栓の閉め忘れ、火の用心ができなくなった	
12 複雑なテレビドラマが理解できない	
13 夜中に急に起きだして騒いだ	



3 つ以上当てはまった方は、まずは相談を！！

愛知県健康福祉部高齢福祉課発行 認知症チェックリストより

② どこに相談すればいいの??

- かかりつけ医 ： 当院受診の時のついでに！ 認知症看護認定看護師が常駐しています！
- 地域包括支援センター(いきいき支援センター)
- 名古屋市認知症コールセンター など

裏面につづく



③ 認知症の予防方法って??

認知症は『毎日いきいきと過ごすこと』が1番の予防になり悪化を防ぐことができます。

ポイント1：生活を見直そう

- 適度な運動 ウォーキングなど気持ちよく体を動かしましょう
- 栄養バランスのよい食事をする 野菜・青魚は特に効果あり！
- しっかりとした水分摂取・便秘予防 水は1日1500ml目安に取りましょう



ポイント2：生活習慣病の予防と適切な管理

- 体重管理
 - 糖尿病の管理
 - 高血圧の管理
 - 脂質異常症の管理
- ※お薬をいくつか飲んでいる場合は適切に管理しましょう



ポイント3：脳の活性化を図る

- 本や新聞を読む・音楽を聴く・お出かけをするなど、趣味活動を楽しみましょう
- 家族や友人など人との交流を大切にしましょう
- 認知トレーニングに挑戦してみましょう
- 昔の思い出話を話してみましょう



④ もしも家族や身近な人が認知症になったら・・・

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

認知症の方は様々な認知力の低下に伴い不安を多く抱えています。
ゆっくり話を聞く姿勢で、なにに困っているかなど今の思いを理解していくことが重要になります。

⑤ 自分が認知症かもしれないと思ったら・・・

まずは深呼吸をしましょう。

ご家族や身近な人に不安や異変について相談するもよし、かかりつけ医への受診や相談窓口
に連絡するもよし、決して一人では抱え込まないでください。

必ず力になってくれる人や場所があります。

認知症症状のこと・介護のことなど、いつでもお気軽にご相談ください。

