

健康メモ

認知症は“早めの対処”で予防！

		物忘れ	
		認知症	加齢
よく見られる症状の例	ア) 知人に会う	・「知らない人」と思ってあいさつもせず通り過ぎる	・顔は分かるが名前を思い出せない
	イ) 食事	・ご飯を食べたことそのものを忘れ「食べていない」と言う	・ご飯を食べたことは覚えているが何を食べたか思い出せない
	ウ) 置き忘れ	・自分で何を探しているか分からなくなり、紛失することが増える →不安から「盗られた」という発想になることもある	・自分で置き場所を忘れてしまい、その物を探す。
	エ) 買い物	・何度も同じ物を買うため、冷蔵庫に同じ食品が何個も入っている	・買うつもりだったものが何か思い出せない、または買い忘れる
	オ) 会話	・何を話していたか分からなくなり、つじつまを合わせるために言い訳をしたり、ウソをつく →指摘されたことに対し混乱し、怒り出す	・伝えたいことのイメージは頭に浮かんでいるが言葉が出てこない
	カ) 外出	・何事にも意欲がなくなり家に閉じこもる	・足腰の痛みにより外を歩くことが辛くなり外出が減る

「変だな」と気付いたらすぐに受診！

認知症における早期の診断と治療には次のような利点があります。

- 1) 薬を飲むことで進行を遅らせることができる
- 2) 医師の診断により日常生活の混乱や支障を整理することができ症状が治まりやすい
- 3) 原因が脳卒中や転倒による硬膜下血腫、脱水等の場合、回復の可能性がある

《まずはかかりつけ医に相談》

困りごとの聞き取りや簡易テスト、CT検査などを行ったり、治療の方針を相談します。物忘れ外来などの専門医の受診を勧められることもあります。

「脳が喜ぶ〇〇〇」で認知症を予防する！

脳が喜ぶ 食 習 慣

- ★ 1日3食きちんと食べましょう
- ★ 魚・肉・卵・大豆製品・乳製品・野菜をバランス良くとりましょう
- ★ 塩分を控えましょう
 - ・和寒の人は塩分摂取が多い傾向にあります。つけ物を食べる回数やしょうゆをかける量を控えましょう。
- ★ 水分を1日1,500ml～2,000ml飲みましょう

500mlペットボトルで3～4本



肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病、脱水を予防

脳が喜ぶ 軽 運 動

- ★ ストレッチ
- ★ 散歩
- ★ 歌に合わせた体操
- ★ こまめな水分補給

脳の活性化

認知症を
予防!!

【保健師 塚崎優希】