

6. に 認知症にならないために 脳の力を鍛えましょう ～認知症予防～



みなさんは、最近こんな実感はありませんか？

●自己チェックしてみましょう！

1. 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされる
2. 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができない
3. 今日が何月何日かわからない時がある

ひとつでも当てはまる場合は要注意!!

年をとってくるとだれでも「もの忘れ」はできます。
しかし、年相応の「もの忘れ」と認知症の「もの忘れ」にはこんな違いがあります。

年相応の「もの忘れ」

- 体験の「一部」を忘れる
 - 家族や知人の名前が思い出せない
 - 「何を食べたか」思い出せない
- もの忘れの自覚がある

認知症の「もの忘れ」

- 体験「全体」が抜け落ちる
 - 家族や知人自身のことを忘れる
 - 「食べたこと自体」を忘れる
- もの忘れの自覚がない

認知症を予防するポイントは？



「高血圧」「脂質異常症」「糖尿病」などの生活習慣病を放置しない

生活習慣病が誘因となって脳血管障害になり、「脳血管性認知症」になる場合があります。持病をコントロールし、悪化させないことが大切です。

運動をこころがける

活発な運動習慣のある人は認知症の発症率が低いことがわかっています。散歩やラジオ体操など、適度に体を動かすことを習慣づけましょう。

日常生活を活発にする

社会の動きに関心をもち、趣味やボランティアなどに積極的に参加しましょう。

頭の体操クイズ □という字に2筆加えて漢字を作ってみましょう。答えは次ページ！

●脳を鍛えよう!! キーワードは3つ! 『記憶力』『注意力』『計画力』

1日前の日記を書く

記憶力

昨日あったことを思い出そうとしたり、自分の行動を忘れないように意識したりすることで脳が鍛えられます。

慣れてきたら、2日前の日記に挑戦したり、お友達と交換日記をしてみたりしてもいいですね。



2つのことを同時にする

2つのことを同時にするには、手順を考えたり、2つのことに注意を配りながら進めたりしなければならないので、脳が鍛えられます。2つの料理を同時に作ったり、掃除と洗濯をしたり、2つの家事を同時にしてみましょう。

旅行などの計画をたてる

注意力

計画力

旅行のプランや買い物の順序、料理の手順など、目標や計画を立てて行動することでも脳が鍛えられます。

いつもと別の店で買い物することもトレーニングになります。



認知症は病気です。早期の対応が大切です。
以前と違う、おかしいな?と思ったら…

まずは、かかりつけ医に相談しましょう。

専門医療機関は、「もの忘れ外来」「精神科」「神経科」「神経内科」「心療内科」「老年期外来」「老年内科」などになります。

◆こうべオレンジダイヤル◆

電話：262-1717 受付時間：月～金曜日 9～17時
【土日・祝日・年末年始（12月29日から1月3日）を除く】

クイズの答え □田・目・四・只・古・囚・石・旦・旧・占・申・由・白・甲・右・兄・加・叶・句・召・叱・叩・号・史・可…