

# 認知症を正しく知る

身近な病気、認知症は65歳以上の10人に1人、85歳以上の4人に1人になるといわれます。ここで正しく知って、予防しましょう!

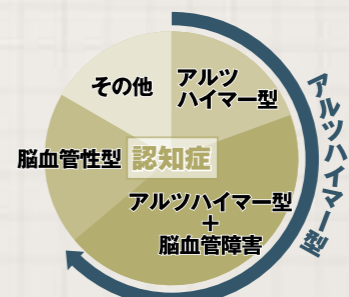
## 脳

はわたしたちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔。それがうまく働かなければ、当然、心や体に影響が出てきます。

「認知症」とは、病気などが原因で脳の働きが悪くなり、生活に支障が出ている状態のことをいいます。原因となる病気によってもいくつかのタイプに分かれますが、その症状や進行速度には、かなりの個人差があります。

一般的には高齢者だけの病気と思われがちな認知症。しかし

認知症を引き起こす病気は数多くあり、いつ、誰にでも起こりうるのです。働き盛りの世代で認知症になる「若年性認知症」も近年急激に増加しており、生活習慣病と密接に関係しています。



神経細胞が減って脳が萎縮する「アルツハイマー型」、脳梗塞などでその部分の脳の働きが悪くなる「脳血管性型」などが大半。

## 認知症早期発見のめやす

いくつか思い当たれば、医療機関にご相談を。

- 物忘れがひどい  
「たった今のことを忘れる」「同じことを何度も言う」「お金を盗まれたと人を疑う」
- 判断力、理解力が衰える  
「ミスが多くなる」「新しいことが覚えられない」「話のつじつまが合わない」「テレビが理解できない」
- 時間や場所が分からない  
「時間や場所を間違える」「慣れた道でも迷う」
- 人柄が変わる  
「怒りっぽくなる」「頑固になる」「人のせいにする」
- 不安感が強い  
「一人になると怖がったり寂しがったりする」「持ち物を何度も確かめる」「頭が変になったと訴える」
- 意欲がなくなる  
「身だしなみを構わなくなる」「趣味や楽しみに関心がなくなる」「ふさぎ込んで何をするのも嫌がる」



みんなで笑って楽しく脳教室 (7月27日/方城会場)

**心** れあい交流に参加した時にこの教室を紹介され、介護予防をしてできる限り息子に迷惑をかけまいと思い参加しました。参加者の中では最高齢でしたが、計算やクイズなどの頭を使う問題も楽しくでき、参加して良かったと思います。



稲富 久仁子さん (80歳・弁城)

**言** 葉が出にくいと感じたことがあったため、妻と一緒に参加してみました。家の中でできる運動法や脳を活性化させる「インターバル速歩(ゆっくり歩きと速歩きを交互に行う歩き方)」、発声訓練の方法などを知り、今も毎日実践しています。



平中 務さん (72歳・伊方)

認知症は予防できるもの。簡単な予防法を毎日続けることが大切です。

## 食

事や運動のほか、一日前の日記を書いたり、人と楽しく会話して脳に刺激を与えるなど、毎日のちょっとした心がけが認知症予防につながります。

町では、認知症の予防法を知って日常生活に役立ててもらうために「みんなで笑って楽しく脳教室」を本年度から開催。6~7月に方城保健センターで行われた1回目の教室で講師を務めた濱谷由利さんは「意識しながら継続する」ということが、認知症予防では特に大切」と強調します。

「逆に最もよくないことは、家に閉じこもって何もしないこと。思考力や筋力だけでなく、認知力をも低下させます。頭の前から足の先まで、使わなければ使えなくなるので、こういった教室にはぜひ積極的に参加して、みんなで楽しみながら認知症を予防しましょう」。

介護予防主任運動指導員 濱谷 由利さん (株式会社ニチイ学館)

全6回で脳を活性化!

認知症予防プログラム **みんなで笑って楽しく脳教室** 参加募集

- ▼ 内容①「講話」
  - ・ 認知症とは
  - ・ 認知症の種類
  - ・ 有酸素運動の継続法
  - ・ エピソード記憶
  - ・ 注意分割能力
  - ・ 計画力など
- ▼ 内容②「運動」
  - ・ ストレッチ
  - ・ リズム体操
  - ・ 健口体操
  - ・ 有酸素運動
  - ・ 筋力トレーニングなど
- ▼ 日時(平成24年)
  - 1月26日(木)
  - 3月1日(木)
- ▼ 毎週全6回コース
  - 13時~15時の2時間
- ▼ 場所
  - コスモス保健センター
- ▼ 対象者
  - 町内在住の65歳以上
- ※ 要支援・要介護 認定者は除きます
- ▼ 申し込み期限
  - 1月12日(木)まで
- ▼ 定員 20人(先着順)
- ▼ 申し込み
  - 問い合わせ先 役場福祉課 介護保険係
  - ☎22-7763



日本認知症学会認知症専門医 小野 いつみ先生 (方城中央クリニック)

## 認

知症自体を根本的に治療する方法はいまだ確立されていませんが、認知症の進行を遅らせる薬は開発されています。また、認知症の原因となっている病気を治療することで症状が緩和する場合がありますので、早め原因を見つけて治療に専念することが、結果として本人や家族の負担を軽くすることにつながります。認知症の相談は内科でも可能です。治療は早い方が効果的ですので「もしかして」と思うことがあれば、ぜひ早めにかかりつけ医にご相談ください。