

### 認知症と単なるもの忘れの違い

年を重ねるとどうしても、もの忘れが多くなります。「ひょっとしたら認知症では?」と不安になりますが、認知症のもの忘れには特徴があります。例えば、昨日の夜何を食べたかなど経験したことの一部を忘れることはよくあります。でも食事を取ったかどうかを忘れることはありません。もし経験したことそのものを忘れるようになったら認知症の心配があります。

### 早期発見・早期治療を心掛けましょう

発病や進行を遅らせるためにも、早期発見・早期治療は重要になってきます。そのためにも、日頃から自分の体調に目を向けてみましょう。1年前に比べてこんな変化がみられた場合は専門医に相談してみましょう。

- ものが覚えにくくなった
- 集中力がなくなった
- 段取りが悪くなった

### 保健師のお話



### 認知症予防 生活のポイント

#### ◎人に頼らない生活を

身の回りのことは自分でやるようにしましょう。

#### ◎人付き合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。

#### ◎短い昼寝と運動を

短い昼寝(30分程度)と運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流を良くします。

#### ◎野菜や果物をたっぷり

ビタミンC、E、βカロチンなど抗酸化物はアルツハイマー型の認知症に効果的といわれています。

#### ◎魚を食べる生活を

青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)という成分は脳の血流を良くしたり、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。

#### ◎趣味を持つ

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



認知症は誰にでも起こりうる病気です。一人で悩まない、家族だけで抱え込まないで、身近な相談機関に相談してください。早期発見・早期治療が認知症予防の第一歩です。



完

これからのまちでいきいきと自分らしく暮らしていくために...

ウメ子 「じゃあ予約を取りましょかね」

保健師 「先ほどお話したように、治るものかそうでもないものか、一度専門の先生に診てもらったらいいですね。『もの忘れ外来』という所がありますからね。こちらで予約も取れますよ」

ウメ子 「行ってみようかなあ」

翌日...

翌日...

ウメ子 「ほく、ほくための体操か。そりゃあ行ってみてもええなあ。ほけたら困るけんあ」

山田 「こんには。民生委員の山田です」

ウメ子 「はい、こんには。何じゃろ?」

山田 「今度の地区の集まりのお誘いに来たんよ。ほけんための頭の体操があるんじゃ。市役所から保健師さんが来るんよ。私も行くんじゃけど、よかつたら一緒に行かんかと思ってる」

ウメ子 「ほく、ほくための体操か。そりゃあ行ってみてもええなあ。ほけたら困るけんあ」

山田 「そうじゃなあ。それが外に出るきつかけになつたらええからな。じゃあ、その時、市の保健師さんに来てもらうて認知症予防の話をしてもらおうかな」

支援C 「この辺りのお年寄りのお宅にさせてもらっているんです。ちょっとおしゃべりしようと思ってる。最近困ってる事とかありませんか?」

ウメ子 「はあ、おかげさんで元気にしよりますか、地域...? 何ですか?」

支援C 「この辺りのお年寄りのお宅にさせてもらっているんです。ちょっとおしゃべりしようと思ってる。最近困ってる事とかありませんか?」

ウメ子 「はあ、おかげさんで元気にしよりますか、地域...? 何ですか?」

### ひとごとじゃないよね? 認知症...

### 認知症セミナー～今日から自分ができること～

とき 9月2日(日) 午後1時30分～4時30分  
 ところ ベルフォーレ津山  
 ※入場無料、申込不要。関心のある人はどなたでも参加できます  
 内容 講演「認知症の理解について」  
 希望ヶ丘ホスピタル副院長 引地充 さん  
 講演「認知症になっても安心して暮らせる社会を」  
 認知症のひとと家族の会 会島根県支部副代表 黒松基子 さん  
 意見交換「みんなで語ろう認知症～私のため、家族のため、地域のためにできること～」  
 薬、認知症の相談コーナー

ほけてもせわーないで津山じゃった

### 介護者の声

### 今度は私が支える番

森岡佳之さん(仮)



50数年連れ添った妻は現在、玄関先でも迷うような状態ですが、色んな人に助けってもらいながら介護を続けています。妻はもともと気丈で一本筋の通ったところのある人。そしてとてもおしゃやれです。

どこへ行くにも妻を連れて行くし、毎日たくさん話し掛け、冗談を言っでは笑い合います。1回でも多く妻に笑っていてほしいですね。大変な事もありますが、気持ちを前向きに、楽しい方に考えるようにしています。結婚してからずっとしっかり者の妻に支えられてきたんです。今度は私が支える番。夫婦なんだから当たり前でしょう。でも家にばかりいてもいけません。私の趣味はオートバイ。ハーレーに乗ると何もかも忘れられます。こんな自分の時間を持つことも大事なのだと思います。

### 地域で支える大切さ

認知症を予防するためには、本人の生活意欲と周囲からの支えが大切です。身近な人や近隣の人のちょっとした声掛けや手助けなどが地域で生活していくうえで大変重要となってきます。

### 《接する時のポイント》

- ① なじみの人間関係をつくる
- ② 言動を受け入れ理解する(勘違いの注意、叱責、軽視し続けないこと)
- ③ 本人のペースやレベルに合わせる
- ④ 本人にふさわしい場所を選ぶ
- ⑤ 説得よりも納得を得る