

みんなで支えよう

認 知 症

暮らしのガイドブック

山田町認知症ケアパス

やさしい

まちが

だいすき



山田町地域包括支援センター
☎ 82-3136

【がんばりすぎない介護の心得】

～介護するご家族の皆様へ～

- ① 家族や親せきに協力してもらう
- ② 気楽になんでも話せる仲間を見つける
- ③ 家族が認知症であることを隠さない
- ④ 認知症について勉強して、心の余裕を持つ
- ⑤ 趣味など楽しみを見つけ、自分の時間をもつ
- ⑥ 介護している自分をねぎらい、失敗しても自分を責めない

高齢者の相談窓口

【山田町地域包括支援センター】

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口となっています。認知症のことや、その介護についての不安はひとりでかかえこまず、地域包括支援センターへご相談ください。

役場1階⑪番窓口 0193-82-3136（直通）
0193-82-3111（役場）

【役場1階 地図】



発行：山田町地域包括支援センター
協力：山田町認知症ケアパス作成会議
発行日：平成27年12月（第1版）

目 次

はじめに

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上の人の中10人に1人、85歳以上では4人に1人にその症状があると言われています。高齢化が進む中、誰もが認知症になったり、認知症の人と接したりする可能性があります。

この冊子には、認知症に対する理解を深めることができるよう、認知症の方との接し方や、認知症を予防するための方法などの情報をまとめました。

自分や家族などが「認知症かな?」と思ったときや、認知症の人とどのように接すればよいのか迷ったとき、この冊子をご覧ください。

認知症になっても、本人やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らしていくように、認知症についての正しい知識をもち、地域全体で支え合いましょう。

認知症ケアパスとは

認知症は病気の進行によって症状が変化していきます。また、症状によって、必要な医療・介護が異なります。認知症ケアパスとは、この進行状況に合わせて、いつ、どこで、どのような医療・介護サービスを受ければよいかを標準的に示したものです。

1 認知症の基礎知識

(1) 認知症とはどんな病気? 1

(2) 認知症の種類・症状について 2

(3) 老化と認知症のもの忘れの違いについて 3

2 認知症かな?と思ったら

3 認知症の人への接し方 6

4 認知症の進行と主な症状の例 7

5 認知症ケアパス

(認知症の進行に合わせて受けられる支援の例) 9

6 認知症に関する相談機関やサービス

(1) 相談窓口 10

(2) 医療機関 11

(3) 介護保険サービス 11

(4) その他のサービス・事業 13

7 認知症の人の権利を守る

8 認知症を予防しよう

1 認知症の基礎知識

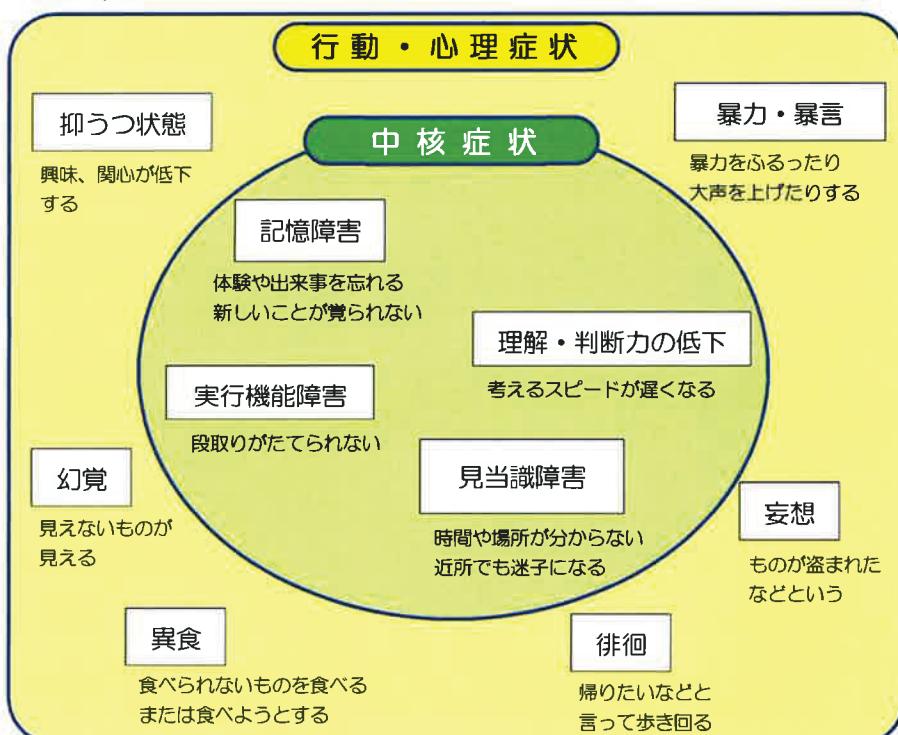
(1) 認知症とはどんな病気？

認知症とは、いろいろな原因で脳に起きた障害によって、脳の神経細胞が減少したり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障害が起こる病気です。日常生活を送るうえで支障がでている状態が、およそ6ヶ月以上継続している状態を指します。

【認知症の症状】

脳の細胞が壊れることによって起こる記憶障害や見当識障害、理解・判断力の低下、実行機能の低下などの中核症状と、本人の性格、環境、人間関係などの要因が絡み合って起こる行動・心理症状があります。

図（中核症状、行動・心理症状）



(2) 認知症の種類・症状について

認知症の原因となる脳の病気には、いろいろなものがありますが、代表的なものは次の4つです。

①アルツハイマー型認知症

認知症の中で最も多く、全体の約5割を占める病気です。脳の神経細胞が徐々に減少していく、それにより脳が萎縮（縮んで小さくなること）するために起こる病気です。
具体的な症状 初期には、もの忘れが徐々に表れ、ゆっくりと進むのが特徴です。昔の記憶は残っていますが、最近のことは覚えていません。判断力の低下、時間や場所がわからなくなるなどの症状の他、ものを盗られる妄想、不安やイライラ、あちこち歩き回るなどさまざまな症状が現れます。

②レビー小体型認知症

レビー小体という特殊なたんぱく質が、脳の神経細胞の中にたまることによって起こる病気です。

具体的な症状 初期の段階から、もの忘れに加えて、実際にはないものが見える幻視や壁のシミが虫に見える錯覚などの症状が見られます。また、調子の良いときと悪いときの変化が大きいことのほか、手が震えるなどの運動機能障害、失神等を引き起こす自律神経障害を伴うことなどが挙げられます。

③前頭側頭型認知症

脳の前頭前野で脳の萎縮（縮んで小さくなること）が目立つのが特徴です。65歳未満の発症が多いのも特徴の一つです。

具体的な症状 初期には、もの忘れなどの記憶障害が現れにくいですが、抑制が欠如し、遠慮がなくなったり、暴力的になったりするなどの性格の変化がみられる人格障害が主な症状として現れるのが特徴です。また、これまで何の問題もなかった人が、突然、万引きや信号無視など、異常な行動をすることから症状が始まることが多いのも特徴です。何かに関するこだわりが異常に強くなり、柔軟な対応ができる、好き勝手に行動しているように見えることもあります。

④脳血管性認知症

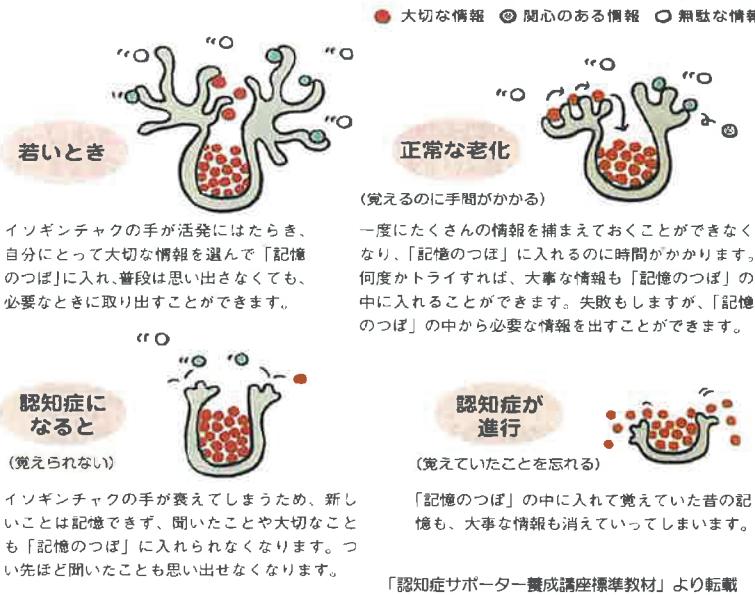
脳梗塞や脳出血によって、脳に栄養や酸素がいきわたらなくなることで、その部分の神経細胞が死んでしまったり、神経のネットワークが壊れてしまったりすることによって起こる病気です。

具体的な症状 もの忘れが増えたり、感情のコントロールができなくなる、判断力の低下などの症状や、歩行障害、言語障害などの運動障害が現れます。しかし、症状が突然現れたり、その後になって階段状に悪化したり、変動したりすることがあります。例えば、もの忘れが強いのに、判断力や理解力は問題なく保たれているなど「まだら認知症」と呼ばれる場合もあります。

(3) 老化と認知症のもの忘れの違いについて

老化によっても、もの忘れは出でてきます。はじめのうちは認知症によるもの忘れと老化によるもの忘れとは区別がつきにくいのですが、認知症の進行によって違いがはっきりしてきます。

記憶を司る器官（海馬）の働きをイソギンチャクと記憶のつぼにたとえて考えてみましょう。



【認知症の「もの忘れ」と老化による「もの忘れ」の違いの例】

| 認知症による「もの忘れ」 | 老化による「もの忘れ」 |
|-----------------------|----------------------|
| 体験そのものを忘れる | 体験の一部を忘れる |
| 忘れたことを自覚できない | 忘れたことを自覚している |
| 食事をしたこと自体を忘れる | 食事で何を食べたか忘れる |
| 約束したこと自体を忘れる | 約束をうっかり忘れる |
| 買い物に行ったことを忘れ、また買い物に行く | 買い物に行った時に、買う物を忘れる |
| ヒントを出しても思い出せない | ヒントを出すと思い出す |
| 日付や曜日、場所などがわからなくなる | 日付や曜日、場所などを間違えることがある |
| つじつまを合わせるなど作り話をする | 作り話はしない |
| 探し物は誰かに盗まれたと思う | 探し物は努力して見つけようとする |

認知症の早期発見のためにご自身や家族でチェックしてみましょう。

認知症を診断するための項目ではありませんが、いくつかの項目に該当する場合は、早めにかかりつけ医や医療機関、地域包括支援センターに相談することをおすすめします。

【認知症チェックリスト】

| 自分のチェック | 家族のチェック | 認知症の始まりによく見られる症状 |
|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 今日が何月何日かわからないときがある。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 慣れた道で迷うことがある。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | これまでできていた仕事や作業ができなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 買い物に行くと同じものばかり買い、冷蔵庫に食材がたまる。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | お金の勘定や簡単な計算の間違いが多くなった。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 薬の管理ができなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 以前よりもささいなことで怒りっぽくなったり、疑い深くなったりする。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ものの置き忘れやしまい忘れが目立つようになってきた。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | これまで楽しんでいた趣味などに興味を持たなくなる。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 話のつじつまを合わせたり、作り話をしたりするようになった。 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | 火の消し忘れや水道の止め忘れが多くなった。 |

※ 身体機能の低下によっても起こる症状もあります。



2 認知症かな?と思ったら

○ 早期相談・早期治療が大切

自分や家族に気になる症状があったとき、「きっと年のせいだ」「まさか自分の家族が認知症なんて…」「どうせ治らないから」など思ったり、医療機関にかかっても仕方がないという考え方方は改めましょう。

認知症は早期に発見し、治療すれば進行を遅らせることや、症状を軽くすることができる場合があります。

① 早い時期に受診することのメリット

- ・本人が病気を理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その後のトラブルを減らすことも可能です。
- ・早期に治療すると、薬で進行を遅らせることができる場合があります。初期から使い始めると、健康な時間を長くすることも可能になります。
- ・家族や周囲の人が病気として理解することにより、認知症の方との接し方などを学んだり、環境を整えたり、対応方法を工夫することで症状が落ち着くことがあります。

② 治る病気や一時的な症状の場合もあります

認知症のような症状が出ても、治る病気や一時的な症状の場合もありますが、長期間放置すると、回復が難しくなることもあります。

| | |
|-------------|----------------------------|
| うつ病 | … 専門医への受診でよくなる場合があります。 |
| 正常圧水頭症、脳挫傷、 | … 脳外科的処置で劇的によくなる場合があります。 |
| 慢性硬膜下血腫 | |
| 甲状腺ホルモン異常 | … 内科的治療でよくなります。 |
| 不適切な薬の使用 | … 薬を止めたり薬を調整したりすることで回復します。 |

○ 受診のポイント

かかりつけ医や専門医へ受診・相談する際には、家族からの情報がとても大切です。「気になる症状」や「変化の様子」、「症状が出始めた時期」などを、あらかじめメモに書いておくと、詳しく伝えられます。話し忘れないようにしましょう。



3 認知症の人への接し方

たとえ認知機能に衰えが始めていても、その人の生い立ちや性格、楽しみや不安はひとりひとり異なります。また、症状の出方もひとりひとり異なります。

「認知症だから」とひとくくりにするのではなく、認知症を正しく理解し、その人にあった対応が必要になります。

基本姿勢

- 1 驚かせない 2 急がせない 3 自尊心を傷つけない

次の4つのことを心がけましょう。

① 余裕をもって対応する

こちらが困惑や焦りを感じていると、相手にも伝わって動揺させてしまいます。自然な笑顔で対応しましょう。

② おだやかに、やさしく接する

相手に目線を合わせて、優しい口調で話しかけましょう。できないこと、間違いかあっても責めたり、否定したりしないようにしましょう。

③ よい感情を残すようにする

事実関係は忘れても、感情は長く心の中に残っています。いつも穏やかな感情を引き出してあげることで、本人も安心し、信頼関係を築くことができます。

④ 相手のペースに合わせて、ゆっくり対応する

認知症の人は急かされることや同時に複数の問い合わせに答えることが苦手です。相手の反応をうかがいながら会話をしましょう。ただただいい言葉でも、相手の言葉をゆっくり聞きましょう。

○ 認知症サポーター養成講座を受けてみませんか?

認知症の正しい知識や接し方を学び、自分のできる範囲で認知症の方やその家族をサポートする、「認知症サポーター」を養成しています。
希望する団体・企業への出前講座も行います。
【問合せ】山田町地域包括支援センター
0193-82-3136（直通）



4 認知症の進行と主な症状の例

認知症は少しずつ進行し、症状が変化していきます。家族や周囲が認知症を理解し、進行に合わせて上手に対応していくことが大切です。
※症状の現れ方や進行には個人差があります。

介護で困ったことがあったら、抱えこまず、早めに担当ケアマネージャーや地域包括支援センターに相談しましょう。

認知症の進行の例 (右にいくほど発症から時間が経過し、進行している状態)

認知症の心配がない高齢者

認知症疑い

日常生活は自立

誰かの見守りがあれば
日常生活は自立

日常生活に手助け・
介護が必要

常に介護が必要

本人の症状(例)

- ◎年相応のもの忘れはあるが、自立して生活できる



- ◎本人から地域行事やボランティアを行うなど、社会参加するよう、働きかける
- ◎家庭内での役割を持ち、継続できるようにする
- ◎いつもと違う、何か様子がおかしい、と思ったら早めに地域包括支援センターに相談する

家族の心構え

- ◎地域全体で認知症について学び理解する
- ◎挨拶を交わすなど日頃から関わりを持つ
- ◎地域行事やボランティアなど積極的に誘う

- ◎頭の中に霧がかかったよう
- ◎約束が思い出せない
- ◎物事が覚えにくい
- ◎やる気がでない
- ◎「ものを盗まれた」などのトラブルが増える
- ◎何度も同じ話をする
- ◎服薬管理ができなくなってくる

家族の「気づき」がとても大事

- ◎接し方の基本やコツなどを理解する
- ◎介護で困ったことがあったら抱えこまず、家族で介護のことについて話し合う
- ◎受診に付き添ったり、服薬を確認したりする



- ◎ついさっきのことも忘れる
- ◎着替えや食事、トイレがうまくいかなくなる
- ◎時間や場所がわからない
- ◎徘徊が多くなる
- ◎妄想が多くなる
- ◎すぐ興奮する

- ◎できないこと、間違いがあっても責めない・否定しない
- ◎介護者自身の健康管理にも心がける
- ◎介護サービスを上手に利用する

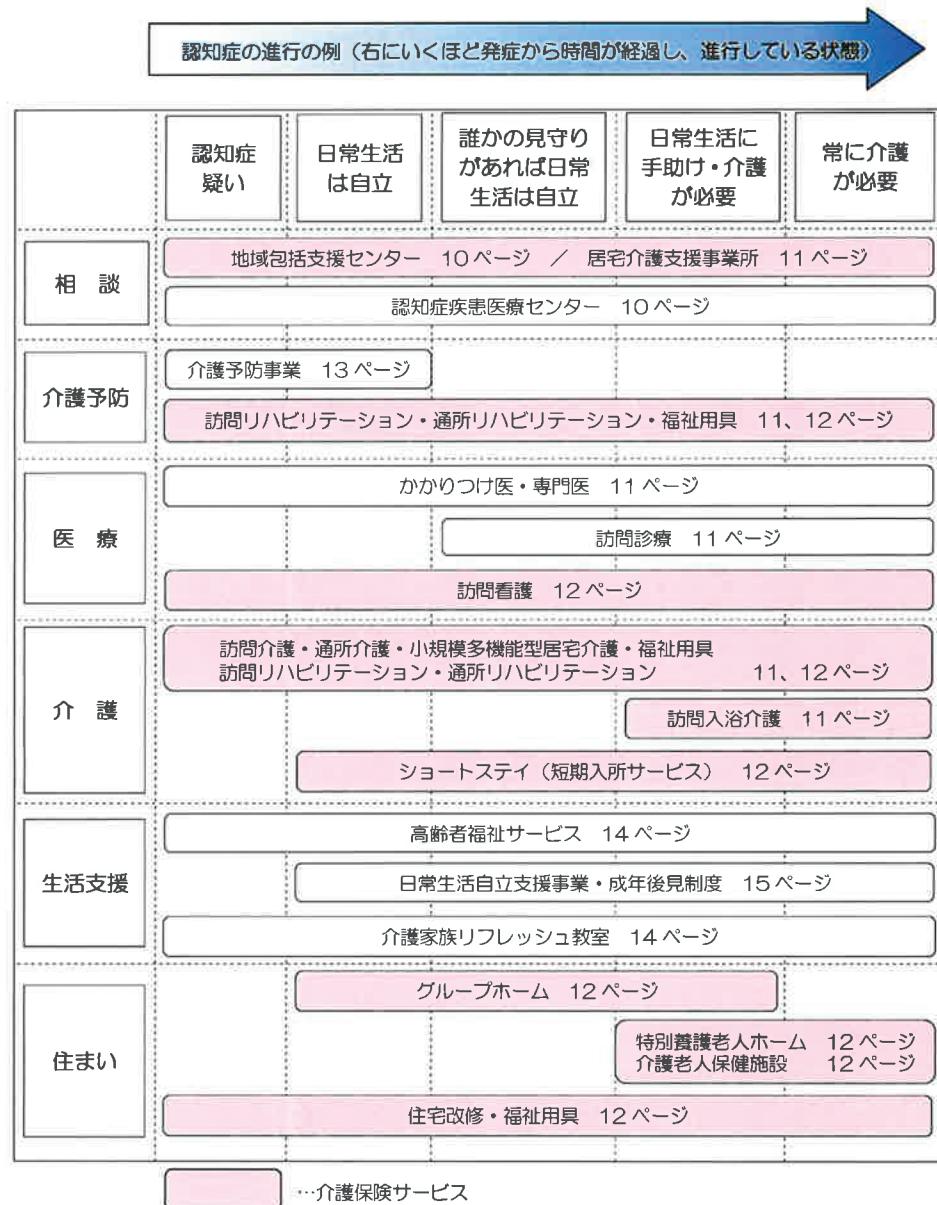
- ◎表情が乏しい
- ◎尿や便の失禁が増える
- ◎意思の疎通が難しい
- ◎日常生活全般にいつも介護が必要
- ◎家族の顔や名前がわからない

- ◎日常生活でできること（食事・排せつ・清潔を保つなど）が増え、合併症を起こしやすくなるので、状況に応じて医療や介護サービスを上手に利用する
- ◎どのような療養生活を送るか家族間でよく話あっておく

- ◎本人をさりげなく見守る
- ◎家族へ安心できる声かけ、見守り、手助けを行う



5 認知症ケアパス（認知症の進行に合わせて受けられる支援の例）



6 認知症に関する相談機関やサービス

（1）相談窓口

◇高齢者の相談

地域包括支援センターは、高齢者に関する総合相談窓口となっています。
認知症のことや、その介護についての不安はひとりでかかえこまず、地域包括支援センターへご相談ください。

| 地域包括支援センター | 住所 | 連絡先 |
|---------------|---------------------------|--|
| 山田町地域包括支援センター | 山田町八幡町 3-20 役場 1 階⑪番窓口 | 0193-82-3136 (直通) 0193-82-3111 (役場) |

◇認知症に関する相談

主に認知症に関する住民からの相談対応、専門医療の提供、かかりつけ医や地域包括支援センターとの連携などを行っています。

| 認知症疾患医療センター | 住所 | 連絡先 |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| 宮古市山口病院 | 宮古市山口 5-3-20 | 0193-62-4088 |
| 地域型認知症疾患医療センター | | |
| 岩手県認知症疾患医療センター (岩手医科大学附属病院) | 盛岡市内丸 19-1 | 019-652-7411 |

◇在宅で介護保険サービスを受ける時の相談

介護サービスを利用するためには、まず介護申請が必要です。サービスの利用を希望する場合は、役場長寿福祉課までご相談ください。

介護サービスの種類と内容については、11、12 ページをご覧ください。

| 介護申請窓口 | 住所 | 連絡先 |
|-------------|---------------------------|--|
| 長寿福祉課 介護保険係 | 山田町八幡町 3-20 役場 1 階⑫番窓口 | 0193-82-3117 (直通) 0193-82-3111 (役場) |



(2) 医療機関

◇医療機関

認知症かなと思ったときは、まずはかかりつけ医にご相談ください。

| 山田町内医療機関 | 住所 | 連絡先 |
|----------|--------------|--------------|
| 県立山田病院 | 山田町飯岡 1-21-1 | 0193-82-2111 |
| 近藤医院 | 山田町飯岡 9-23-1 | 0193-82-3328 |
| 後藤医院 | 山田町長崎4-12-10 | 0193-82-6690 |

| 認知症に関する医療機関 | 住所 | 連絡先 |
|---------------|-----------------|--------------|
| 県立宮古病院 | 宮古市崎嶺ヶ崎 1-11-26 | 0193-62-4011 |
| 三陸病院 | 宮古市板屋 1-6-36 | 0193-62-7021 |
| 宮古山口病院 | 宮古市山口5-3-20 | 0193-62-3945 |
| たかはしメンタルクリニック | 宮古市保久田 8-11 | 0193-71-2005 |

※訪問診療について

県立山田病院では身体的理由などから通院が困難な方に対して、訪問診療を行っています。詳しくは県立山田病院までお問い合わせください。

(3) 介護保険サービス

| ◇介護サービスの相談 | |
|--------------------------|--|
| 居宅介護支援事業所・小規模多機能型住宅介護事業所 | 担当のケアマネージャーがご本人と相談しながらケアプラン（ご本人の状態に合わせ、どのようなサービスをどのくらい利用するかを決めた計画書）を作成します。 |

| ◇在宅で受けられるサービス | |
|---------------|---|
| 訪問介護 | ホームヘルパーが自宅を訪問し、食事介助・入浴・排せつなどの身体介護、調理・洗濯・掃除などの日常生活上の援助を行います。 |
| 訪問入浴介護 | 移動入浴車で自宅を訪問し、自宅へ簡易浴槽を搬入して入浴の介助を行います。 |
| 訪問リハビリテーション | 理学療法士や作業療法士など、リハビリテーションの専門職が訪問し、リハビリテーションを行います。 |

| | |
|--------------------------|--|
| 訪問看護 | 看護師などが訪問し、床ずれの手当てや服薬管理などの療養上の支援を行います。 |
| 通所介護 (デイサービス) | デイサービスセンターで、食事・入浴などの介護や機能訓練が日帰りで受けられます。 |
| 通所リハビリテーション (デイケア) | 介護老人保健施設や病院・診療所で機能訓練等が日帰りで受けられます。 |
| 短期入所生活介護 (ショートステイ) | 特別養護老人ホームなどに短期間入所して、食事・入浴などの介護や機能訓練が受けられます。 |
| 短期入所療養介護 (医療型ショートステイ) | 介護老人保健施設などに短期間入所して、医療や介護、機能訓練が受けられます。 |
| 小規模多機能型サービス | 小規模な住居型の施設への「通い」を中心に、自宅に来てもらう「訪問」、施設に「泊まる」サービスを柔軟に受けられます。 |
| 福祉用具貸与・購入 | 生活環境を整えるためにベッドや車いすなど福祉用具のレンタルや、ポータブルトイレなどの特定の福祉用具を購入することができます。 |
| 住宅改修 | 手すりの設置や段差の解消など、生活環境を整えるための小規模な住宅改修をすることができます。 |

| ◇施設サービス | |
|---------------------------|--|
| 特別養護老人ホーム (介護老人福祉施設) | 常に介護が必要で、自宅では介護ができない方が対象の施設です。食事・入浴などの日常生活の介護や健康管理を受けられます。 |
| 介護老人保健施設 | 状態が安定し、リハビリに重点を置いた介護が必要な方が対象の施設です。医学的な管理の元での介護や看護、リハビリが受けられます。 |
| グループホーム (認知症対応型共同生活介護) | 認知症の高齢者が共同で生活できる場（住居）で、食事・入浴などの介護や支援、機能訓練が受けられます。 |

(4) その他のサービス・事業

| ◇介護予防事業 | | |
|------------------------|--|-------------------|
| 事業名 | 内容 | 対象 |
| 介護予防教室 (楽らく健康アップ教室) | 心と体の健康アップを目的に、体操や栄養、口腔ケア等を学び、参加者同士で楽しく交流できる教室です。 | おおむね 65 歳以上の高齢者 |
| さわやか健康教室 | 住み慣れた地域で自立した日常生活を継続できるように、毎月2回健康チェックや生活相談、料理講習会などを行います。 | おおむね 65 歳以上の男性高齢者 |
| お座敷広場 | 各地区の集会所で年1回、昼食の提供や血圧測定、健康講話、ゲーム等を行い、介護予防の普及を図ります。 | おおむね 65 歳以上の高齢者 |
| いきがいティサロン | 介護保険サービスを利用していない方、心身に障害のある方、地域交流を目的とする方を対象に、軽体操、ゲーム等を行います。 | おおむね 65 歳以上の高齢者 |



| ◇高齢者福祉サービス | | |
|----------------|--|----------------------------|
| 事業名 | 内容 | 対象 |
| 配食サービス | 1食500円で週2回以内、夕食時に栄養バランスのとれたお弁当を届け、利用者の安否確認を行います。 | 1人暮らし高齢者など |
| 見守りネットワーク | 近所に住む「見守り協力員」が週1回程度訪問し、日常の安否確認を行います。 | 近くに身寄りがなく健康状態が不安な1人暮らし高齢者等 |
| 緊急通報体制整備事業 | 緊急事態が発生した時に、簡単な操作により迅速に通報できる体制を確立するため、緊急通報装置の設置を行います。 ※連絡協力員が3名必要で、設置には生計中心者の前年度所得課税年額により自己負担があります。 | 1人暮らし高齢者など |
| 要介護高齢者等おむつ給付事業 | 対象者の健康保持、介護者の日常生活負担軽減を図るため、おむつの現物給付を行います。 ※前年分の町民税が非課税または均等割のみ課税の世帯が対象となります。 | 在宅の要介護高齢者、認知症高齢者および重度障害者 |
| 高齢者日常生活用具給付事業 | 日常生活の便宜を図るため、日常生活用具（電磁調理器、火災警報器、自動消火器）の給付を行います。 ※生計中心者の前年度所得課税年額により自己負担があります。 | 1人暮らし高齢者や高齢者世帯 |

| ◇介護家族支援事業 | | |
|--------------|--|----------------|
| 事業名 | 内容 | 対象 |
| 介護家族リフレッシュ教室 | ここと体をリフレッシュする機会として、介護者同士の交流会を主とした教室を月1回行います。 | 高齢者等を介護されている家族 |

7 認知症の人の権利を守る

認知症になると判断力が低下してしまうため、自分の考えで財産を管理したり、契約を結んだりすることが難しくなります。

そのため、高額な物品の購入契約をさせられたり、悪徳リフォームなどの詐欺にあう危険性が高くなります。あらかじめこのような被害から身を守る備えをしておくことで安心して生活を続けることができます。

◇ お金の管理や手続きに不安がある時

日常生活自立支援事業

認知症などによって、物事を理解したり、判断したりすることが難しくなった人が、自立した生活を送られるように、お金や印鑑などの管理、福祉サービス手続きのお手伝いなどをしてくれる制度です。

【注意したいこと】 有料です。認知症などの進行により、物事の理解力や判断能力が不十分となったときは、成年後見制度の利用を考えましょう。

【相談先】 山田町社会福祉協議会 0193-82-3841
宮古市社会福祉協議会 0193-64-5052
山田町地域包括支援センター 0193-82-3136

◇ 権利や財産を守りたい時

成年後見制度

認知症などによって、理解力や判断能力が不十分となった人に代わり、「身上監護（介護サービスの手配や施設入所の契約などの手続きをする）」や「財産管理」を行う人（後見人）を選ぶことで、本人を法律的に支援する制度です。

【注意したいこと】 家庭裁判所への申立てにより、後見人が決定します。申立てになれるのは、本人、配偶者、4親等以内の親族、町長（身寄りがない方などの場合）です。

【相談先】 山田町地域包括支援センター 0193-82-3136
盛岡家庭裁判所 宮古支部 0193-62-2925
弁護士、司法書士など

任意後見制度

元気なうちに、将来判断能力が低下した時、「誰に」、「どのような支援をしてもらうか」を自分であらかじめ決めておく制度です。実際に判断能力が低下した時は、親族や任意後見人が家庭裁判所に申立て、後見事務が開始します。

【注意したいこと】 判断能力が低下した時に頼む内容を決め、公証役場で公正証書を作成します。

【相談先】 宮古公証役場 0193-63-4431
弁護士、司法書士など

8 認知症を予防しよう

認知症の予防とは、認知症の発症のリスクを少なくすることです。食事や運動をはじめとする生活習慣病の予防と脳を活性化させることが大切と言われています。

① 食生活を見直しましょう

食生活が偏っていると高血圧症、脂質異常症（旧名称：高脂血症）、糖尿病などを引き起こし、認知症になる可能性が高くなります。脂っこい食べ物や味付けの濃い食べ物は控え、果物や野菜、青魚などバランスのとれた食事をとりましょう。

② よく噛んで、腹八分目にしましょう

よく噛むことは、脳の活性化につながります。歯の健康も守るために、歯磨きや入れ歯の手入れを行い、定期的に歯科医を受診しましょう。

③ 楽しく運動を心がけましょう

運動を楽しく続けるほど、脳の海馬で若くて元気な神経細胞が生まれて記憶がよくなると言われています。汗が出る程度の運動を無理なく続けていくことが効果的です。

④ コミュニケーションをとりましょう

社会とのかかわりがなくなると、認知機能の低下が進みます。地域の行事に参加したり、友人や家族などと楽しく過ごしたりしましょう。

⑤ 物事に興味と感心を持ちましょう

いくつになっても趣味や楽しみは大切です。作ったことのない料理に挑戦してみたり、初めての所へ旅行をしたり、積極的に楽しみを増やしてみましょう。



⑥ 役割や日課を持ちましょう

食事を作ったり、掃除をしたり、面倒くさがらず、日常生活の中でできることは続けていきましょう。

⑦ 年齢を気にしすぎることはやめましょう

「年だから」と言って、遠慮して閉じこもることはありません。年齢にとらわれず、おしゃれをしたり、交流したり、様々なことを楽しみましょう。