

ほうかつ健康だより 清寿苑 2月

認知症を正しく理解して

誰にでも起こりうる認知症にそなえていきましょう

令和4年2月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

認知症って どんな病気？

認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がある状態のこと。

認知症を引き起こす主な病気

アルツハイマー病

脳に萎縮が起こり、軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所の感覚がなくなっていく。



脳血管障害

脳梗塞などが起こるごとに脳細胞が破壊され、段階的に進行し、身体にマヒを生じることもある。



レビー小体病

異常なたんぱく質により神経細胞が破壊され、幻視や手のふるえなどが起こる。



認知症の 症状って？

認知症の症状はさまざまですが、「**中核症状**」と「**行動・心理症状(BPSD)**」の2種類に大きく分けられます。

中核症状…認知症本来の症状です。

- 「記憶障害」…ものごとを思い出せない。覚えられない。
- 「^{けんとうしき}見当識障害」…時間や場所がわからなくなる。
- 判断力、理解力、思考力などが低下。 等

行動・心理症状…本人の性格や周囲の環境・関わり方などが関係して引き起こされる症状です。

- 徘徊 ● 妄想 ● 不安 ● 幻覚 等

行動・心理症状は

このようにあらわれます。

財布をしまった場所が思い出せない

「記憶障害」(中核症状)



私がなくすわけがない。普段部屋に入るのは世話をしてくれる娘だけだ。



娘が盗んだと思い込む

「妄想」(行動・心理症状)



認知症の 予防とは？

生活習慣病を予防・改善することは、アルツハイマー病や脳血管障害を防ぐことにも効果的であることが分かってきています。また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことで、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながると言われています。



脳を活発に使う生活をしましょう

本や新聞などを読む、日記をつける、他者との交流を持つなど、頭を使って脳に刺激を与える生活を心がけましょう。



寝たきりにならないための転倒防止

高齢者は転倒による骨折から寝たきりになり、生活が不活発になることで認知症を招いてしまうことがあります。

転びにくい服選びや家の中の段差の解消など転倒予防を心がけましょう。



ほかにも

バランスの良い食事、
歯みがき・口の中のケア、
休養、禁煙なども
心がけましょう。

葉山町が発行している『知ってあんしん 認知症ガイドブック(認知症ケアパス)』に認知症についての情報がわかりやすく載っていますので、そちらもぜひご覧ください。



〇〇〇〇〇 葉山警察署からのお知らせ 〇〇〇 葉山警察署 046-876-0110 〇〇〇〇〇



サギ撲滅の2本柱



1 こんな言葉を電話で聞いたらサギだ!

「急にお金が必要!用意して!」
 「キャッシュカードを預かります。」
 「ATMで医療費を還付します。」

2 留守番電話設定のお願い!

「犯人は留守番電話を嫌います。」
 「常に留守番電話設定を!」
 「留守番電話が作動する前に取らないで!」
 「迷惑電話防止機能付き機器の購入検討を!」

神奈川県警察