

ほうかつ健康だより 清寿苑 2月

令和5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

認知症は誰もがなりうる病気と考えられています。

正しく理解して、そなえていきましょう。

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。

年をとれば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、このような「老化によるもの忘れ」とは違います。

認知症	もの忘れの自覚がない	ご飯を食べたことなど体験したこと自体を忘れる	判断力が低下する と、どうしよう!!	時間や場所、人との関係が分からなくなる どちらさんかね? おじいちゃん! ぼくだよ!!
	もの忘れの自覚はある	ご飯のメニューなど体験の一部を忘れる	判断力の低下は見られない 大変! 消し忘れていたわ!	時間や場所、人との関係などは分かる あなた確かお隣の... えーと 〇〇です こんにちほ
老化によるもの忘れ				

～認知症のサイン～

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 置き忘れ・紛失が多くなった
- 着替えや身だしなみ、入浴などを面倒くさがってやらなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 季節に合わない服装をしている
- ものの名前が出てこなくなった



認知症は、早期に発見して適切な対応や治療を受けることで進行を抑えることは可能です。認知症のサインに気づいたら、一人で悩まずかかりつけ医や**もの忘れ外来**など専門医に相談しましょう。

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。

バランスの良い食事

塩分や脂質のとりすぎに

注意して、肉や魚、

野菜など

バランスよく。



口の中のケア

歯みがきや

入れ歯の

手入れも

しっかりと。



脳を活発に使う

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。



体を動かす習慣を

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ります。

体を動かしながら、何かを考える など

複数の課題を同時に実行すると

より効率的に脳が活性化！



【出典】 葉山町「知ってあんしん 認知症ガイドブック(認知症ケアパス)」

葉山警察署からのお知らせ

令和4年 神奈川県内の特殊詐欺の被害について

発生件数:2,089件、被害金額:約43億4700万円

そのうち、オレオレ詐欺(828件)と還付金詐欺(745件)

が、発生件数の75パーセントを占めています。

被害に遭わないためにも、

1. 自宅の固定電話を常時留守番電話に設定する。
2. 電話やメールなどでお金のお話が出たら詐欺を疑う
3. こまめに親族と連絡を取り合う

などの対策をお願いします。

葉山警察署 046-876-0110

ATMでは
還付金
戻らない



孫
優
利
用
す
る
か
た
り
い
い
心
を