

# 『認知症』は 早期発見と早期治療が大切です

■問合せ 福祉介護課介護保険係 ☎029-885-0340 (内) 135

## 9月は『茨城県認知症を知る月間』です

認知症は、老化現象ではなく誰にでも起こりうる脳の病気です。  
大きな原因は「脳細胞の減少」「脳機能の低下」です。



### 思い当たる「物忘れ」の症状をチェックしてみましょう

記憶	同じことを何度も話したり、同じものを何度も買ってくるようになった。	
意欲	なんとなく元気がなかったり、興味や関心を示さなくなった。	
実行	今までできていたことができなくなった。慣れた道具の使い方がわからなくなった。	
不安	些細なことで怒ったり、不安を抱くようになった。	

### 認知症を予防し発症を遅らせる生活改善

<p>◎有酸素運動をしましょう！ ウォーキングやサイクリング等の有酸素運動を行うと脳の血流が増し、脳の血管の老化を遅らせます。</p>	<p>◎野菜や果物を食べましょう！ 野菜や果物に含まれるビタミンC、E、βカロテンの抗酸化作用が認知症に効果があると考えられています。</p>
<p>◎青背の魚を積極的に食べましょう！ サバ、イワシ、アジ等に多く含まれている不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達と血流をよくする働きがあります。</p>	<p>◎人とふれあいましょう！ 色々な人と話したり活動をともしたりするだけで記憶力、計画力などを鍛えてくれます。</p>

### 認知症の人への対応の心得は3つの『ない』

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

- ・否定せず、自尊心を傷つけないよう優しく助けてあげましょう。ゆっくりと短い文章で優しく話しかけてあげてください。
- ・家族だけで認知症の介護をすることを考えないでください。困ったときはかかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

### ◆◆◆◆認知症サポーター養成講座(出前講座を行っています)◆◆◆◆

認知症サポーターは、何か特別なことをする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方やその家族を温かく見守る応援者です。受講料は無料で、修了者には認知症サポーターの目印であるオレンジリングをお渡しします。

また、ご希望の会場で講座を行いますので、受講を希望される方または団体は、役場福祉介護課内の地域包括支援センター ☎029-885-0340 (内) 135までご連絡ください。