

認知症に『ならない秘訣』

現在、65歳以上の高齢者の4人に1人が「認知症」またはその「予備軍」といわれています。

認知症の原因の約60%を占める「アルツハイマー病」は、脳内にある種のタンパク質がたまることで発症しますが、実は発症の10年～20年も前からたまり始めているといわれています。そのため、認知症も「予防が重要」です。

【問】 高齢福祉課(総和福祉センター「健康の駅」内) ☎92-5838

予備軍のうちに気づこう!

認知症を発症する人の多くは、まず認知症の予備軍である「軽度認知障害(MCI)」が現れるといわれています。「軽度認知障害」のサインを見逃さないことが大切です。



早期発見・早期対応することで発症を防いだり、遅らせたりすることができます。

「軽度認知障害」チェック

- 約束をよく忘れるようになった
- 趣味への関心がなくなった
- 服装・身だしなみに関心がなくなった
- 家族や周囲の人との会話が少なくなった
- 元気・活気がなくなった



当てはまる項目が多い人は、かかりつけ医に相談もしくは医療機関を受診しましょう

認知症になりやすい生活習慣を知ろう!

あっさりした食事を好む傾向の人は、低栄養状態になりやすく、脳も栄養不足になり、体力・筋力も落としてしまいます。そして、足腰の老化が進むと転倒しやすくなり、骨折の危険や元気に外に出ようという意欲にも影響します。

外出が週に1回以下の閉じこもりの人は、会話も減り、毎日外出する人の約3.5倍も認知症になるリスクが高くなるといわれています。

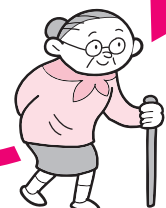
食事量が減ってきた
やせてきた



こんな傾向がある人は
要注意!!



外出が
少なくなった



足腰が弱くなった
歩幅が狭くなった