



最近気になるあの症状

## もしかして認知症？

■問い合わせ…介護保険課Tel 23-3226

### ■加齢による物忘れと、認知症との違い

年齢とともに、忘れっぽくなりもの覚えが悪くなります。こうした「物忘れ」は脳の老化によるものです。しかし、認知症は「老化による物忘れ」とは違います。認知症になると、記憶や判断力の低下のほか、人によっては、怒りっぽくなったり、不安になったり、気分が落ち込んだりと様々な症状がでてきます。症状に思いあたることがあれば、専門家への相談をお勧めします。

加齢による物忘れ	認知症
<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れていたことの自覚がある。</li> <li>・食事をしたこと自体は覚えているが何を食べたかなどを忘れる。</li> <li>・判断力の低下は見られない。</li> <li>・日常生活に支障は見られない。 など</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・忘れていたことの自覚がない。</li> <li>・ご飯を食べたことなど体験自体を忘れる。</li> <li>・判断力の低下が見られる。</li> <li>・きょうの日付や住所、今いる場所が分からなくなる。 など</li> </ul>

### ■認知症の予防

認知症は、加齢がもっとも大きな要因です。このため防ぎようがないと思われがちですが、脳血管性の認知症予防には高血圧や高脂血症、肥満などの対策が有効です。またアルツハイマー型は、運動をはじめとする生活習慣病対策が発症を遅らせるといわれています。

#### ～認知症予防策～

- ①定期的に健康診断を受け、生活習慣病予防を行いましょ。
- ②バランスの良い食事を心がけましょ。
- ③適度な運動をこころがけましょ。
- ④地域の集まりや趣味など活動的な生活を心がけましょ。



▲定期的な健康診断で健康的な生活習慣を心がけましょ。

### ■認知症かもしれない・・・でもどうしたらいいの？

安来市では、安来市地域包括支援センターに認知症相談窓口を設置し、本人、家族、民生委員・児童委員、近所の人など、さまざまな人からの相談を受け付けています。そして、介護予防事業や医療、介護保険サービス提供事業所などへつなげ、早期発見、早期治療への橋渡しを行っています。お気軽にご相談ください。

#### ●安来市内の認知症相談窓口

- ・安来市地域包括支援センター（総合相談） Tel 3 2 - 9 1 1 0
- ・安来市地域包括支援センターはくた（認知症相談窓口） Tel 3 7 - 1 5 4 0
- ・安来市介護保険課 Tel 2 3 - 3 2 2 6

