

認知症の予防方法

① バランスよく食べる



ごはん、主菜、副菜の
3品程度は揃ったお食事を
心がけましょう。

② からだを動かす

ウォーキングなど軽く汗を
かく程度の有酸素運動が
おすすめです。



③ 人とかかわる



コミュニケーションをとる
ことで、脳の活性化が
期待されます。

④ 規則正しい生活を送る

生活リズムを整え健康的な
生活を送りましょう。



もの忘れ？ 認知症？ 地域包括支援センター にご相談下さい！



住み慣れたまちで安心して暮らして
いくための方法を一緒に考えます

認知症の人の家族
集いの場
オレンジ倶楽部

もの忘れ・
認知症の困りごと対応
だいとうオレンジチーム

認知症聞きたい知りたい何でも講座
認知症サポーター養成講座



←詳しくは
こちらをご覧ください



大東市地域包括支援センター
TEL:072-800-5374

R5年4月 大東市地域包括支援センター作成

予約していたこと
忘れてしまう回数
増えてきたなあ

それって
もしかしたら…



気になったら
開いてみてください

認知症 早期発見・早期治療の メリット

①治療できる可能性がある

認知症のような症状を示す別の病気もあるため、早期発見・治療で、改善の可能性もあります。



②準備することができる

ご本人がご家族とともに、これからの生活について考えることができます。



③進行を遅らせることが 可能な場合がある

服薬・生活習慣の改善・適切なケアにより、症状の進行がゆるやかになる可能性があります。



セルフチェックを
してみましょう！

認知症チェックリスト

《採点方法》ほとんどない＝0点、時々ある＝1点、頻繁にある＝2点

- | | |
|------------------------|---|
| ① 同じ話を無意識に繰り返す | 点 |
| ② 知っている人の名前が思い出せない | 点 |
| ③ 物のしまい場所を忘れる | 点 |
| ④ 漢字を忘れる | 点 |
| ⑤ 今しようとしていることを忘れる | 点 |
| ⑥ 器具の使用説明書を読むことがめんどくさい | 点 |
| ⑦ 理由もないのに気がふさぐ | 点 |
| ⑧ 身だしなみに無関心になっている | 点 |
| ⑨ 外出がおっくうになっている | 点 |
| ⑩ 物が見当たらないことを他人のせいにする | 点 |

【結果】

合計 点

- 0～8点（正常）：もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスで点数に影響がでる場合もあるので、時々チェックしてください。
- 9～13点（要注意）：数か月単位で間隔をあげチェックしてみましょう。
また、認知症対策を生活に取り入れてみましょう。
- 14～20点（要診察）：認知症の初期症状が出ている可能性があります。認知症専門外来への受診をおすすめします。一度主治医や地域包括支援センターへ相談してみましょう。

