

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

お薬飲んだかな…
診察予約いつだろう
忘れること増えたな

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。 | | |

