

認知症 3つのポイント

～本人も家族も、安心して暮らすために～

① 予防 ～ 認知症になりにくい生活をつくる ～

認知症は完全に防げる病気ではありませんが、生活習慣を整えることで、発症や進行のリスクを下げられることがわかっています。

運動

- ・ウォーキング、軽い体操、筋トレなどを週3～5回
- ・有酸素運動は脳の血流を良くし、記憶や判断力の維持に役立ちます
- ・無理をせず、続けることが最も大切です



脳を使う

- ・読書、日記、計算、ゲーム、楽器演奏
- ・新しいことに挑戦する
(新しい趣味、学習、地域での役割づくりなど)



人と会う

- ・家族や友人との会話
 - ・地域活動、ボランティア、趣味の集まり
- ※ 孤立は認知症のリスクを高める要因とされています



生活習慣

- ・魚・野菜・果物を中心にした食事、塩分・脂質・糖분을控える
- ・高血圧、糖尿病、脂質異常症をきちんと管理
- ・質の良い睡眠を確保する



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239
✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ

② 早期発見 ～「年のせい」にしないことが大切～

認知症は、早く見つけるほど対応の選択肢が広がり、本人も家族も困りにくくなります。

- ☑ 同じ質問や話を何度もする
- ☑ 段取りや計画が立てにくくなる
- ☑ 物をよくなし、探し物が増える
- ☑ 料理や買い物でミスが増える
- ☑ 性格が変わった（怒りっぽくなった、意欲がなくなったなど）

日常生活に「困りごと」
が出始めたら...

家族が「少しおかしいな」
と感じたら...

相談先

- ・かかりつけ医
- ・もの忘れ外来
- ・神経内科
- ・地域包括支援センター

早期診断により

- ・ 進行を遅らせる治療
 - ・ 生活上の工夫
 - ・ 必要な支援の導入
- が可能に

③ 対処法 ～ 診断後も安心して暮らすために～

認知症と分かっても、環境・人・仕組みを整えることで生活の質は保てます。

生活上の工夫

- ・ メモやカレンダー、ホワイトボードを活用
- ・ アラームやリマインド機能を活用
- ・ 物の置き場所を決める



人との関係づくり

- ・ 家族や信頼できる人に早めに伝える
- ・ 一人で抱え込まない
- ・ できないことを責めない、責められない関係づくり



支援制度・社会資源

- ・ 地域包括支援センター
 - ・ 介護保険サービス
 - ・ デイサービス、訪問介護、見守り支援
- などを活用



「助けを使うこと = 自立を失うこと」ではありません。
支援を上手に使うことが、その人らしい生活を続ける力になります。



老人ホーム
紹介センター
明海興産株式会社

高住連 届出番号:23-0553

☎ 070-1245-0239

✉ soudan@mkk-home.jp

営業時間 9:00 - 17:00



お問い合わせ



ホームページ