

## 脳力アップ教室を開催します！ (認知症予防教室)



足腰と同じように脳の働きも歳をとるにつれ衰えていきます。最近、もの忘れが増えてきたと感じている方を対象に今年度も脳力アップ教室を企画しました。ぜひご参加ください。

### 脳力アップ教室実施内容

- ・認知症予防の講演会
  - ・ゲーム、レクリエーション
  - ・ストレッチ運動や指体操
  - ・脳トレーニング
  - ・音楽療法
  - ・調理実習
  - ・栄養
  - ・口腔ケアやお口の体操
  - ・手芸
- などを企画しています。

日時 11月15日～平成30年3月14日  
毎週水曜日 13時30分～15時30分 ※全16回

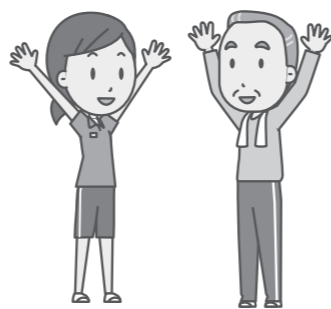
場所 総合ケアセンターゆくり2階 介護学習室

対象者 65歳以上の方

その他 参加料は無料  
(製作等にかかわる材料費は実費負担あり)

申し込み 10月20日(金)～10月31日(火)

定員 30人(先着)



申し込み・問い合わせ 町民福祉課地域包括支援センター (担当:麻生、中林) ☎ 26 - 7871

## 認知症初期集中支援チームの活動を開始しました。

認知症専門医と専門知識を持つ保健師、社会福祉士等で構成するチームです。ご本人やご家族、民生委員、ケアマネージャーなどから相談を受け、家庭訪問を行います。その結果に基づき病院受診やサービスの利用など、ご家族を含めた支援の方向性を検討し初期支援(おおむね6カ月)を集中的に行います。

問い合わせ 町民福祉課地域包括支援センター ☎ 26 - 7871

## 認知症を予防しよう！

日本の認知症患者は2012年時点で約462万人(65歳以上の人の約15%)、2025年には約700万人になると予測されています。背景には、食生活の欧米化、自動車普及に伴う運動量の減少、核家族化による家族との会話の減少など生活スタイルの変化もあるといわれています。

### 認知症で最も多いのはアルツハイマー型認知症

認知症は、大きく4つのタイプに分けられますが、認知症の約70%を占めるのが「アルツハイマー型認知症」です。アルツハイマー型認知症では、脳にアミロイドたんぱくが蓄積する過程で、脳内の正常なタウたんぱくが変化し、神経細胞が死滅します。こつした変化が起こると、まず記憶をつかさどる海馬が萎縮し、記憶障害が起こり、やがて、脳全体に萎縮が広がり、さまざまな症状が現れてきます。

### アルツハイマー型認知症の進行

アルツハイマー型認知症の場合は、認知機能が、軽度、中等度、高度とゆっくり低下

していきま。軽度では、物忘れが起こり、日常生活に支障が生じてきます。中等度になると、物忘れのほかにも、季節にあつた服を選べなくなる、入浴を嫌がるようになる、入浴しても、体をよく洗うことができなくなり、高湿度に進むと、料理や洗濯ができなくなったり、近所でも迷ったりします。

### 認知症の予備群「軽度認知障害」

認知症の一步手前の段階で「軽度認知障害(MCI)」という状態があります。軽度認知障害は、物忘れなどはあるものの、日常生活には支障はありません。日常生活の支障の有無が、認知症と軽度認知症の境界線です。

### 認知症にならないために

軽度認知症の段階で気づいて、頭を使ったり、運動をしたりという対策を行えば、認知症の発症を防げる可能性があります。軽度認知障害のサインを見逃さず、軽度認知障害のサインが2〜3個以上当てはまる場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

### 軽度認知障害のサイン

#### 料理をするとき

- 手の込んだ料理を作らなくなった
- 味が変わった
- 鍋を焦がすようになった

#### 仕事するとき

- 同じ質問や確認を繰り返すようになった
- 新しい機器やソフトの使い方を覚える気がしなくなった
- ネクタイを結ばなくなった
- 外出するのがおっくうになった
- 服装に気を遣わなくなった
- 約束を忘れ、慌てて家を飛び出すことが増えた

#### その他

- 洗濯物を干し忘れるようになった
- 好きだったドラマを見なくなった
- 財布に小銭がたまるといった



### 発症をくいとめるには

以下の習慣が脳の神経細胞を活性化させたり、刺激します。

- ▽ 適度な運動を続ける  
1日30分〜1時間程度の散歩をなるべく毎日、できれば誰かとおしゃべりしながら行いましょう。
- ▽ 考える習慣をつける  
囲碁や将棋など日ごろから考える習慣をつけましょう。
- ▽ 創造的な趣味をもつ  
手芸や工芸、陶芸などのほか、絵を描く、ぬり絵など、物を創りましょう。
- ▽ 適度な緊張感でおしゃべりする  
初対面の人にも進んで声をかけ適度な緊張感のある会話を楽しみましょう。
- ▽ 新しいことにチャレンジする  
今までやっていないことにチャレンジしてみよう
- ▽ 生活習慣病の予防と治療に取り組む  
糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は認知症の発症リスクを高めます。認知症の発症を防ぐためにも、生活習慣病の予防と治療に積極的に取り組むことが必要です。また、タバコを吸う人は禁煙しましょう。