



認知症は早期発見・ 早期治療がポイント!

山口県内の認知症高齢者は、平成22年の29,200人から、平成27年には34,000人と、5年間で4,800人の増加が見込まれています。認知症のケアは家族だけで支えきえることは困難です。地域ぐるみで助け合い、支えあえるまちづくりの実現が大切です。



認知症は脳の機能が低下して、日常生活に支障をきたす状態のことをいいます。老化現象と思われるがちですが、脳の障害によっておこる病気です。早期発見して正しく治療を受け、進行を遅らせましょう。

早期発見
のために

まずはチェック!

認知症?

単なる物忘れ?

認知症の物忘れの場合

体験のすべてを
忘れる



もの忘れの自覚が
ない



親しい人やよく行く場所が
わからなくなる



性格に
変化がある



自分の今いる場所や
時間がわからなくなる



単なる物忘れの場合

体験の一部を
忘れる



もの忘れの自覚がある



親しい人やよく行く場所は
忘れない



性格は
変わらない



自分の今いる場所や
時間がわかる



▲ 認知症には様々なタイプがあり、治療法も色々です。正しい治療を受けるためにも、上記のような変化がみられた場合は、すみやかに専門医や専門機関に相談しましょう。

アレ?と思ったら

まずは相談しましょう!

● お近くの地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください。

事業所名	所在地	電話	担当地区
いきいきさぼーと周南東部(周南東部地域包括支援センター)	久米752-4	0834-29-1155	熊毛地区 久米・楸浜・鼓南
いきいきさぼーと周南市鼓海園(周南市鼓海園地域包括支援センター)	孝田町1-38	0834-28-7055	周陽・桜木・秋月・岐山・大津島
いきいきさぼーと徳山医師会(徳山医師会地域包括支援センター)	東山町6-28	0834-32-9035	遠石・関門・中央・今宿・須々万・長穂・向道・中須・須金・鹿野地区
いきいきさぼーと周南西部(周南西部地域包括支援センター)	古川町1-17	0834-62-6301	富田・菊川・福川・夜市・戸田・湯野・和田

脳を刺激して 脳機能をアップ!

山口県議会議員(周南市)

とくら たかこ

電話: 0834-32-6071

FAX: 0834-32-3863

URL: <http://www.tokuratakako.jp>



認知症予防や進行を遅らせるポイントは、積極的に脳を使い、脳機能を鍛えておくこと。日々の暮らしに欠かせない「料理」や、余暇活動の「旅行」には、脳機能をアップするヒントがたくさんあります。

レッツ
チャレンジ!

料理で 脳を鍛える



● 献立を考える

効果

食材を選ぶ、料理の手順を考える、など、料理をする前から頭を使います。食材を買いに行くので、体も動かすことに。体にもよい効果が期待できます。



● 調理する

効果

食材を切る、炒める、盛り付けるといった作業は、注意力や段取り力、創意工夫の脳力が鍛えられます。2つ以上の献立を同時に進めるとより効果的。



● 食べる・記録する

効果

食べたものを日記に書きとめたり、自分なりのレシピ集をつくる作業は記憶力を鍛えるのに効果的なトレーニングになります。



レッツ
チャレンジ!

旅行で 脳を鍛える



● 行先や日程を決める

効果

どこに行きたいか、どのルートでまわるかなどを考えることで、自分で計画をたてて行動する脳力が鍛えられます。



● 旅行先での活動

効果

地図を見ながら歩く、場所を選んで写真を撮るなど、旅行先では頭を使います。また、旅のワクワク感や新しい体験は脳へのよい刺激になります。



● 旅の思い出を記録する

効果

旅の思い出を振り返ることで、記憶力が鍛えられます。「いつ、どこで、何をした」という記録に、写真や切符なども添えて。「思い出す」作業が脳を鍛えます。



いつでも見られる場所に置いて、認知症対策にお役立てください。

©社保研TIRARE

このチラシの全部または一部を無断で複製することは、著作権法上での例外を除き禁じられています。



古紙パルプ
配合の
再生紙を使用