

9月21日は、
世界
アルツハイマー
(認知症)デー

あなたは大丈夫？ 見逃してませんか「認知機能低下」

40歳代から認知症予防

七尾市での介護が必要となる原因疾患で1番多いのが“認知症”です。
“認知症”は、「高齢者の病気だ」と思っていませんか？
実は、65歳未満で認知症を発症する人が全国で4万人いると推計されています。

まずは一度、認知機能低下がないかチェックしてみましょう！

あてはまる項目を
チェックしてください

認知機能チェック

記憶力	今、切ったばかりの電話の相手や内容が思い出せない	<input type="checkbox"/>
	貴重品や大切なもののしまい忘れや置き忘れが増える	<input type="checkbox"/>
	最近のニュースや出来事が思い出せない	<input type="checkbox"/>
判断・理解力	料理や片づけ、計算などの間違いが多くなった	<input type="checkbox"/>
	テレビ番組の内容が理解できなくなった	<input type="checkbox"/>
見当識	約束の日時や場所を間違えるようになった	<input type="checkbox"/>
人格変化	「この頃、様子がおかしい」と周囲から言われる	<input type="checkbox"/>
	ささいなことで怒りっぽくなり、イライラすることが増えた	<input type="checkbox"/>
不安感	外出時、持ち物を何度も確かめないと不安になる	<input type="checkbox"/>
	趣味や好きなテレビ番組に興味を持てなくなった	<input type="checkbox"/>
意欲低下	理由もないのに気がふさぐ	<input type="checkbox"/>

1つでもチェックがついたら…

周りに気になる人がいたら…
地域包括支援センターへ
お気軽にご相談ください！

☎ 53-5789

※地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者の
さまざまな困りごと相談を受ける窓口です。

一度、かかりつけの
先生に相談して
みましょう！



認知機能低下をほうっておくと…

食事した
ことを忘れる

着替えの仕方が
わからなくなる

昼と夜の
区別がつかない

認知症になると…

物を盗られた
と言う

目的もなく
歩きまわる

トイレに
間に合わない

認知機能低下を 予防するポイント

- 1 身体を動かそう！
散歩やウォーキングなどの有酸素運動を行います。
- 2 人と話そう！
外出や人と話すことは、気分転換や脳の活性化につながります。
- 3 水分をとろう！
脱水状態だと脳梗塞などになりやすくなります。
- 4 バランスよく食べよう！
食へ過ぎに注意し、3食きちんと食べましょう。
- 5 睡眠をとろう！
ゆっくりと身体や脳を休めることが大切です。
- 6 趣味を楽しもう！
囲碁や園芸など、趣味を楽しみ、脳を刺激しましょう。
- 7 禁煙・減酒に
取り組もう！

若いうちから
生活習慣改善に
取り組みましょう！

保健師からのひと言



桂 幸子
保健師

認知機能チェックの結果はいかがでしたか？「1つくらいなら大丈夫！」と感じられた人もいるのではないのでしょうか。該当した人もしなかった人も、これからの生活習慣が今後につながります。
「認知症予防は、いつやるの？今でしょ！」。今日から、1つでも生活を見直してみませんか？

簡単脳トレ

- 1 右手は「グー・パー・グー・チョキ」、
左手は「グー・チョキ・グー・パー」と同時に出す。
- 2 右手は「パー・グー・パー・チョキ」、
左手は「パー・チョキ・パー・グー」と同時に出す。

お問い合わせ ● 保険課介護保険グループ ☎ 53-8457