

萩市の

認知症 ガイドブック

予防版

認知症を予防するために

認知症はとても身近な病気です。しかし、運動や食事などに気を配り、生活習慣を見直すことで、発症や進行を緩やかにできると考えられています。

今日から、認知症を予防するためのちょっとした心がけを始めてみましょう。



☑体を動かす機会がほとんどない



☑趣味や楽しみごとは特でない



☑新聞や本などをほとんど読まない



☑人づきあいが少なく家に閉じこもり

こんな
生活は
要注意!

ご相談は、萩市地域包括支援センターへ

早めの相談・
受診が大切!

高齢者の相談窓口となるのが「地域包括支援センター」です。高齢者のあらゆる困り事の相談に応じます。認知症についての相談、医療機関・サービスの紹介、介護アドバイス等を行ないます。

萩・川上・むつみ・旭・
福栄地域の方

萩市西地域包括支援センター（萩市役所内）
萩市江向 510 電話：0838-25-3521

田万川・須佐地域の方

萩市東地域包括支援センター（須佐総合事務所内）
萩市須佐 4570-5 電話：08387-6-2017



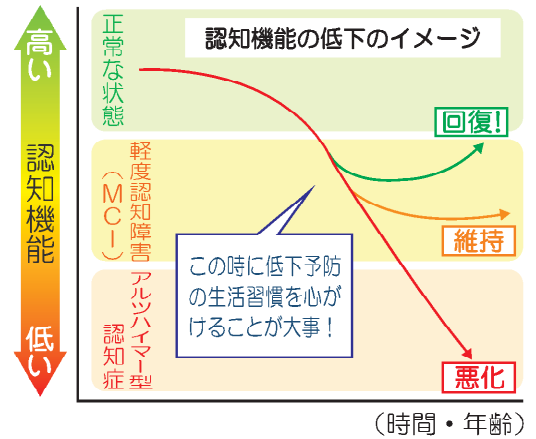
各総合事務所、在宅介護支援センターも相談対応いたします。

MCIって何?!

軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment) とは**もの忘れの自覚**があり、実際の年齢に比べて**記憶力が低下**しているものの、日常生活には支障がない状態です。この段階で見つけて適切に対処すれば**認知症への移行を防ぐ**、または先送りできるといわれています。

軽度認知障害(MCI)の特徴的な症状

- ①本人または家族から記憶障害の訴えがある
- ②年齢や教育レベルのみでは説明できない記憶障害がある
- ③日常生活は普通にできる
- ④全般的な認知機能は正常
- ⑤認知症ではない

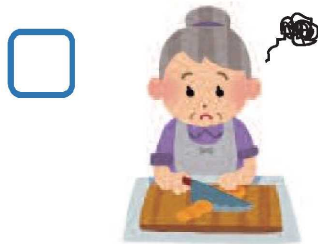


☑ 軽度認知障害(MCI)の兆候セルフチェック!

※ひとつでもチェックがついた方は、積極的に予防活動に取り組みましょう



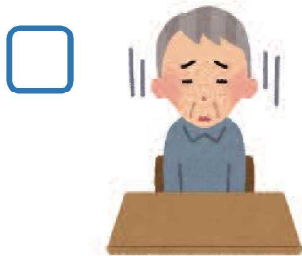
もの忘れが増えた



家事（料理等）がテキパキできなくなった



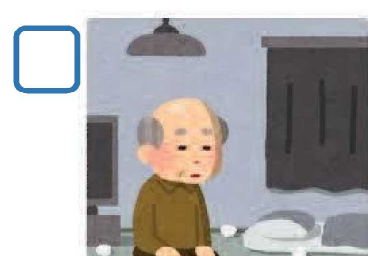
何をしていたか忘れてしまう



いままで楽しかったことや趣味への意欲が無くなる



簡単な計算ができなくなる



服装など身の回りに無頓着

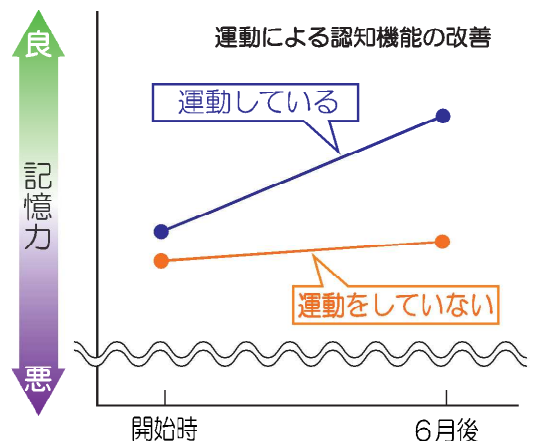
運動は脳の神経を成長させる!!

運動すると記憶をつかさどる『海馬』に影響し、神経細胞が活性化。

運動を継続している人はしない人に比べて**記憶力が大きく改善**するという調査結果があります。



さあ! 今から認知機能に良い生活習慣を心がけましょう!



認知症を予防するために

認知症の予防には、運動や栄養バランスの良い食生活などで、脳を活発に働かせることが大切です。活動的に動き回ったり、趣味や交流など、生活を楽しみましょう。



運動を心がけましょう



適度な運動で血流改善！
脳の機能を高めましょう！

食生活に気をつけましょう



青魚と野菜、果物を積極的に食べましょう！
水分の摂取も忘れずに！

「あたま」を働かせましょう



音読や簡単な計算をしたり、同時に二つ以上のことをこなすと、脳が活性化されます。

人と交流しましょう



仲間との交流は気持ちがいきいき！
積極的に人と会う機会を持ちましょう。

こんなところで活動できます！

介護予防教室

通所介護施設などで、専門のスタッフの指導のもと、複数の仲間と介護予防に取り組みます。



脳の健康楽習会

簡単な読み書き・計算・コミュニケーションで脳の活性化をはかります。

ふれあいいきいきサロン

各地域で月1回程度集まり、健康講座やレクリエーションなどを行っています。



認知症サポーター

認知症について理解し、地域で見守ることも、自分自身の予防活動のひとつです。



認知症予防の秘訣



社会参加で介護予防・認知症予防！

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症、うつ病のリスクが低い傾向が認められています。

萩市では、認知症になっても住みやすい地域となるように「認知症支援ボランティア」を養成しています。

ボランティア活動を通して、あなた自身がますます元気になるために、一緒に活動しませんか？

詳しくは、萩市地域包括支援センターにお問い合わせください。



情けは人のためならず！

ボランティア活動をすることで自分の認知症予防になります。自分の出来ることを出来る時間に出来る範囲でやってみませんか！ちょっとした手助けを必要としている人がたくさんいます。

お口の手入れと認知症、関係あるの？



- ★自分の歯が残っている人ほど…
- ★歯周病を治療すると…



認知症になりにくいんです！



お口の健康を保ちましょう！

- ☆かかりつけ歯科医での定期的なメンテナンス
- ☆正しい歯磨き



ぱたから言葉 健口体操

口を大きくあけて言葉をはっきり発音することで、脳や顔への刺激になり表情を豊かにします！唇や舌、あごやほほの動きを鍛え、飲み込む機能を保つことにもなります。



唇を閉める筋力を鍛える
⇒食べこぼしを防ぐ



舌先の筋力を鍛える
⇒食べ物を押しつぶす



のどを閉める筋力を鍛える
⇒食べ物を食道に運ぶ



舌の筋力を鍛える
⇒食べ物をのどの奥に運ぶ

萩市のホームページで「ぱ・た・か・ら」ことば集をダウンロードできます。

萩市地域包括支援センターではこんなことをしています！

- ・認知症サポーター養成講座の実施
- ・認知症予防の出前講座の実施
- ・介護予防教室の実施
- ・相談業務やサービスの調整
- ・権利擁護事業の提供
- ・認知症地域支援推進員による支援体制づくり
- ・認知症初期集中支援チームによる早期発見・早期対応に向けた支援



認知症初期集中支援チームとは…認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるために、専門職で構成されたチーム員が訪問を行い、早期診断・早期対応にむけた支援体制をつくることを目的としたチームです。