

認知症を知り、予防しましょう

9月21日は世界アルツハイマーデーです。この日は、世界中で認知症への理解を深める取組が行われており、市でも認知症とその予防方法を紹介します。

認知症とは

認知症とは、脳の病気や障がいなどさまざまな原因で認知機能が低下し、社会生活に支障をきたした状態のことです。高齢化が進む現在、2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると言われています。確実に治す薬はありませんが、認知症の進行や発症そのものを遅らせることはできます。

認知症の約90%は、「アルツハイマー型認知症」と「血管性認知症」が占めており、この2つは生活習慣病（高血圧や糖尿病など）と関連があります。このことから、普段からの生活習慣次第で、認知症のリスクは下がると考えられています。



認知症を予防する生活習慣

1

青魚や野菜、果物を食べましょう

EPA・DHAなどを多く含む青魚や、ビタミンC・E、βカロテンなどを含む野菜・果物は、認知症のリスクを低下させます。

2

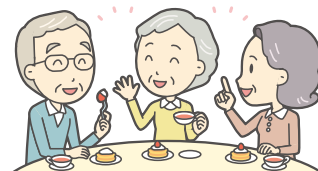
運動して、脳の神経を成長させましょう

運動をすると、脳の神経を成長させる特殊なたんぱく質が脳で分泌され、記憶をつかさどる海馬の維持・肥大に効果があります。

3

友人などと会い、人と話すようにしましょう

周囲と交流のない人は、友人などと会っている人に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるという調査結果があります。地域活動などに積極的に参加しましょう。



たとえ認知症になっても

認知症になる可能性は誰にでもあります。また、「認知症は自覚がない」という考えは誤りです。最初に症状に気づき、誰よりも不安になって苦しむのは本人です。周囲が温かく見守り、適切な援助を受ければ、自分でやれることも増えます。認知症を正しく理解し、本人やその家族の尊厳が守られ、地域で安心して過ごせる社会を作りましょう。右の二次元コードから詳細の確認や電話相談ができます。

一人で悩まず、まずは専門家などに相談しましょう。

(公益社団法人)
認知症の人と家族の会



認知症を知る



電話相談

あすてらす健康相談室の案内

健康相談(予約制)、血圧測定、検尿などを行っています。お気軽にご相談ください。

☎72-6682 毎週月～金曜日 9時～11時/13時～16時(あすてらす休館日を除く)