

ちょっとした工夫で防ごう 「認知症」

誰もがなり得る認知症。認知症と診断を受ける前にも、前兆があるのを知っていますか？日常生活に少し工夫するだけで、予防や症状の改善につながります。

65歳以上の
5人に1人
がなる時代

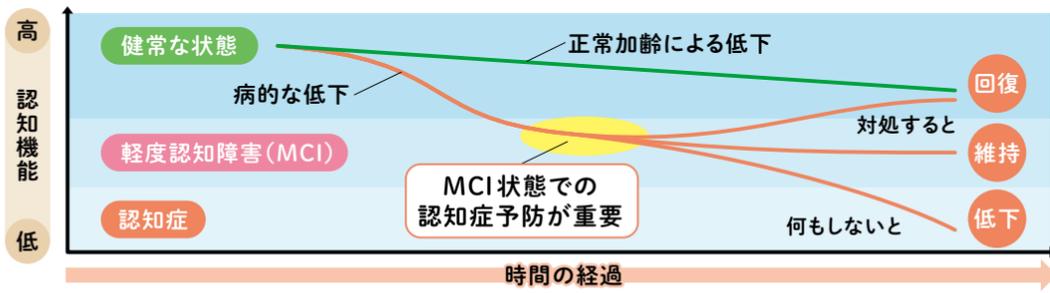


もの忘れが増えたかな？

認知症予備群!? 軽度認知障害(MCI)

認知症の一手手前の状態であり、同じ年代の人と比べて認知機能が低下しているものの、日常生活は問題なく送ることができる状態です。

軽度認知障害(MCI)は、1年で約5%~15%の人が認知症になるといわれていますが、早くに気づき、生活習慣の改善や適切な治療をすることで、症状の改善につながる可能性もあります。



『あたまとからだを元気にする MCIハンドブック』(国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター)を参考に千葉県が作成

MCIチェックリスト

- いくつか当てはまったらかかりつけ医や専門の医療機関に相談してみましょう。(このチェック項目は、あくまで目安です。)
- 物の名前が出てこない
- 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった
- 約束をよく忘れてしまう
- 置き忘れやしまい忘れが目立つようになった
- 趣味への興味がなくなった
- 家族や友人との会話を楽しめなくなった
- 計算、料理、運転などでミスが増えた
- 通い慣れた道でも迷ってしまう

いつもの生活にちょっとした工夫で予防しよう

まずは1週間! できたらチェック
無理なく続けることが大切です

生活習慣病(高血圧症、糖尿病など)は認知症のリスクを高めるといわれています。適度な運動やバランスの良い食生活、積極的な趣味活動などは認知症を防ぐことにもつながります。

	1日目 ●月●日	2日目 ●月●日	3日目 ●月●日	4日目 ●月●日	5日目 ●月●日	6日目 ●月●日	7日目 ●月●日
バランスの良い食事 魚や野菜、果物、大豆製品などがオススメです	<input type="checkbox"/>						
適度な運動 しりとり、引き算をしながら運動すると効果アップ!	<input type="checkbox"/>						
家族や地域の人との交流 電話・メールも活用しましょう	<input type="checkbox"/>						
趣味を楽しむ 将棋やパズル、楽器演奏、スケッチなどを楽しみましょう	<input type="checkbox"/>						

相談窓口

症状や治療、介護などについて、さまざまな相談窓口があります。本人や家族の他、友人からの相談も受け付けています。



● **ちば認知症相談コールセンター**

☎043-238-7731 または #7100(固定電話のみ)
受付時間 月・火・木・土曜日 10時~16時(祝日・年末年始を除く)
※対面での相談も受け付けています。(要予約)

● **千葉県若年性認知症専用相談窓口**

65歳未満で認知症を発症した場合の相談窓口です。
☎043-226-2601
受付時間 月・水・金曜日 9時~15時(祝日・年末年始を除く)

● **認知症カフェ**

認知症やMCIの方とご家族が、専門家や地域の人とお互いの情報を共有し、理解し合える場所です。開催日など、詳しくはホームページをご覧ください。

● **地域包括支援センター**

介護、福祉、医療に関することなど、どこに相談していいかわからない場合は、まずはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

9月21日は世界アルツハイマーデー

● **オレンジライトアップ**

認知症の普及啓発のために、全国各地の施設が認知症支援のシンボルカラーであるオレンジ色にライトアップされます。

県内のライトアップ ※荒天中止
千葉県庁本庁舎 9月21日(日) 17時~21時
千葉ポートタワー 9月17日(水)~23日(火・祝) 17時~21時



● **世界アルツハイマーデー記念講演会**

「高齢社会における在宅医療~認知症にとって在宅医療とは!~」をテーマに、かない内科院長の金井哲也さんが講演します。

- ▶日時 9月28日(日) 13時30分~16時30分
- ▶会場 千葉市民会館 小ホール(JR千葉駅から徒歩7分)
- ▶定員 200人(先着順)
- ▶申込期限 9月22日(月)

※申し込み方法など、詳しくはホームページをご覧ください。

▶問い合わせ (公社)認知症の人と家族の会 千葉県支部

☎043-204-8228

