

# ～認知症を予防するために～

## 軽度認知障害（認知症になる一歩前の段階～MCI～）とは

○物忘れが多くなり「何かがおかしい」と本人や周りの人が自覚する。  
普段の生活に支障がないので、年のせいだと思いそのまま何もしないことが多い。

あなたはどうか？チェックしてみましょう。

- 外出が面倒くさくなった
- 服装に気を使わなくなった
- 鍋を焦がすようになった
- よく物忘れをする
- 人との約束を忘れた
- ごみ出しを忘れた
- 冷蔵庫に同じ食品がいくつも入っている
- 財布に小銭がたまるようになった



チェックが多い場合は、認知症予防を心がけた生活が必要です。

⇒この段階で、予防対策をすると、認知症予防、進行を遅くすることが可能です！

## 認知症とは

○軽度認知障がいと違い、日常生活に支障がでる状態が認知症とされています。  
認知症は、大きく分けると4種類あります。

- |   |                     |   |        |
|---|---------------------|---|--------|
| 1 | アルツハイマー型            | 2 | レビー小体型 |
| 3 | ぜんとうそくとうがた<br>前頭側頭型 | 4 | 脳血管型   |

# どんな症状があらわれるか

## 主な症状（中核症状）

- 記憶障害～ごはんを食べたことを忘れてしまう
- 見当識障害<sup>けんとうしき</sup>～年月や時間、場所や人物がわからなくなってしまう
- 判断力の低下～物事の理解に時間がかかってしまう
- 実行機能障害～洗濯をしながら夕飯を作るなど、2つ以上のことを同時にできなくなる

## 周辺症状（中核症状によって起こる症状）

- 不安～イライラしやすい
- 妄想<sup>もうそう</sup>～物を盗まれたと言う
- 幻覚<sup>げんかく</sup>～いない人の姿が見える、声が聞こえる
- 睡眠障害～昼と夜が逆転する



## ☆予防するためには☆

- ① 頭を使う～料理をする、おしゃべりをする
- ② 運動をする
- ③ 3食しっかり食べる
- ④ 自分の今の状態を知る **オレンジテスト**で軽度認知障害を調べられます！

ふくはら  
福原

はたけやま  
畠山

かわだ  
河田

～保健師と、1対1で行う簡単なテストです～

サンホールはぴねすまたはご自宅にて、**予約制**で受けていただくことができます。  
オレンジテスト申し込みや  
認知症の疑問や困ったことなど、どうぞお気軽にご連絡ください

鷹栖町 健康福祉課  
地域包括支援センター  
(サンホールはぴねす内)

保健師 畠山 福原  
主任ケアマネジャー 河田

電話 87-2112 (内線 506)      FAX 87-2226

