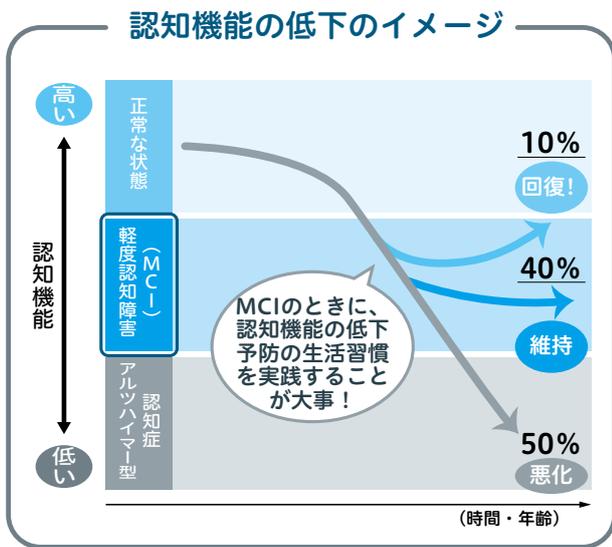


“何度も同じことを話していると指摘されるようになった”
 “ゴミの出し忘れや曜日を間違えることが増えた” など、



認知症かもと気づいたときに予防を始めるタイミング!

最初に変化に気づき、誰よりも不安になって苦しむのは本人です。家族や周りの人はその気持ちを理解して、かかわりを持ちましょう。また、下の図のように、早い段階で自分の生活習慣（食事や運動）を見直し、取り組むことで悪化を防ぐことができますといわれています。そのため、本人が認知機能の低下を自覚して予防に取り組むことが重要です。



取り組み
ましょう!

予防のための生活習慣

- 【運動】 適度に運動をする
散歩やウォーキング、ラジオ体操、グラウンドゴルフなど
- 【栄養】 1日3食食べる
タンパク質、色の濃い野菜をとるように
- 【休養】 7時間を目安に睡眠をとる
- 【社会交流・知的活動】
・人とかかわる機会を増やす
・本を読んだり、歌ったりする



良い刺激が認知機能の向上につながります。



初期段階の症状と家族や周りの人の気づき

症 状	家族や周りの人の気づき
時間の間違い	約束に遅れがちになったなあ
日時の間違い	最近、曜日や日にちをよく間違えるなあ
実行機能の低下	時々言うことが違うなあ
注意力・思考力の低下	「あれ」「それ」が多くなったなあ

家族は地域の集まりや通いの場に行くように声かけするほか、認知症という病気を理解して、さりげなく自然で優しいサポートを心がけましょう。

問い合わせ 地域包括支援課 ☎75-6033