



一人ひとりが介護予防を！

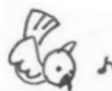
令和5年
9月号

認知症を知って予防しよう



●認知症とは？※1

認知症とは、認知機能の障害や、行動・心理症状が次第に進行することによって日常生活や社会生活が困難になる状態をいいます。この時にせん妄(一時的な意識の混乱)などの意識障害や、うつ病などの疾患がないということも診断の要件になります。



●認知症の4つのタイプ※2

認知症は、脳の活動が低下している部位によって大きく4つのタイプに分類されます。

- ① 脳血管型(脳出血や脳梗塞などの原因があり、その部位の症状があります。)
- ② レビー小体型(手足の震えや小刻み歩行などが特徴です。)
- ③ アルツハイマー型(主に海馬が委縮し記憶が損なわれます。)
- ④ 前頭側頭型(万引きなど反社会的な行動が目立ちます。)

同じ認知症でもタイプによって、治療法が異なる場合があります。早期発見・対応が大切です。

●認知症を予防する生活とは？※3

① 社会参加と余暇

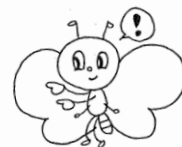
・社会参加や余暇活動(旅行や編み物、コンサートなど)、精神活動が活発なほど、認知症発症のリスクが低くなります。

② 定期的な運動

・定期的な運動は認知症の予防に有効です。
また、発症した認知症の進行を抑える効果もあります。

③ 活動的な生活

・活動的なライフスタイルを維持することで老化は予防されます！



●介護予防の取り組みに参加しましょう！

安城市社会福祉協議会の介護予防係では、介護予防のための様々な取り組みを行っています。あなたも、いつまでも健康で元気な生活を送ることができるように、講座や教室、サロンに参加し、日頃の生活の中に取り入れましょう。

事業の紹介は
こちら！

YouTube
チャンネルは
こちら！

スマートフォンで
二次元コードを
チェック！

