

認知症を予防しよう！

適度な運動や人との交流は、認知症の予防にもつながります。

【おまえざき体良教室】

運動の習慣づくりや地域のつながり維持を目的に開催される教室。介護予防運動指導士と一緒に、音楽に合わせて体を動かす体操や、楽しいレクリエーションに取り組みます。

場所：地区公民館など市内7カ所

照会：高齢者支援課

☎0537-85-1118

1人だとやる気になれなくてもみんなとならできます。ここはにぎやかで大きな声で笑うことができるし、毎週待ち遠しいですよ。(70代・女性)



すぐに相談して早期発見を！

右の「認知症早期発見の目安」で一つでも当てはまる人は、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は以下の場所でも相談できます。

【地域包括支援センター】

高齢者の総合相談窓口。ご本人にとって必要な支援をご家族と一緒に考え、医療・サービスにつなぐお手伝いをします。

場所：市役所西館1階

照会：☎0537-85-1167



【物忘れ外来】

認知症の早期発見・早期対応を目的とした診療外来。完全予約制です。

照会：市立御前崎総合病院

神経内科

☎0537-86-8511(代表)



認知症早期発見の目安

一つでもあれば相談を！

□ 物忘れがひどい

「同じことを何度も言う・聞く・する」

「物の名前が出てこない」「置き忘れやしまい忘れが増え、いつも探し物をしている」

□ 判断力、理解力が衰える

「物の使い方が分からなくなる」「話のつじつまが合わなくなる」

□ 時間や場所が分からない

「約束の日時や場所を間違える」「慣れた道で迷う」

□ 人柄が変わる

「怒りっぽくなる」「頑固になる」

□ 意欲がなくなる

「以前は興味があったことに対して関心が失われる」「身だしなみに気を使わなくなる」

□ 不安感が強い

「頭が変になったと訴える」「持ち物を何度も確かめる」

※1 認知症の症状

①中核症状…記憶障害、見当識障害、理解・判断力の障害、実行機能障害など。認知症である限り必ずある症状で、治らない

②周辺症状…不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力、不潔行為など。人、状況により異なる。環境調整、理解と支援、薬物療法により改善が可能

※2 認知症の危険因子…加齢、家族歴、喫煙、中年期高血圧、糖尿病、アルコール、中年期肥満、低身体活動(運動不足)、頭を使わない、うつ、頭部外傷など

するには、生活習慣を改めることが重要なのです。体を動かすこと、また、地域の活動に積極的に参加し、人と触れ合うことも非常に有効です。市内でも体操教室が各地で実施されています。ぜひ参加してみてください。

御前崎市は県内の他市町に比べ、喫煙者や糖尿病、高血圧などの患者が多いというデータがあります。つまり認知症患者も多い可能性が高いのです。

認知症は少しずつ悪化していくため、本人も介護者も、精神的、肉体的、経済的に負担を背負うこととなります。

少しでも認知症の症状がもしれないと感じたら、かかりつけ医に相談しましょう。かかりつけ医がない場合は、地域包括支援センターや御前崎総合病院の物忘れ外来で相談できます。

認知症初期集中支援チーム医
市立御前崎総合病院

さめしま よういち
鮫島 庸一 医師