

# 予防する

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病との関連があるといわれています。健康な食生活や運動などの生活管理が認知症予防には重要です。

## 認知症を予防する10のポイント

1. 社会参加をしましょう
  - \*積極的に外出して人と触れ合うことで新たな心のよりどころが生まれます。
  - \*例えば、ボランティア活動や地域のイベントへ参加するなど、人とのつながりを大切にしましょう。
2. 知的活動を増やしましょう
  - \*趣味として楽しめる活動を増やしましょう。
  - \*例えば新聞や本、楽器演奏、カラオケなど。
3. 生活を楽しましよ
4. 生活習慣病を予防・治療しましょう
5. 食生活に気を付けましょ
- \*一日3食、バランスの良い献立を。糖質、塩分は控えめに、タンパク質をしっかりとりましょ。水分補給も忘れずに!
6. 適度な運動をしましょ
7. アルコールは控えめにしましょ
8. 十分な睡眠をとりましょ
9. 歯の検診も忘れずに受けましょ
10. 禁煙をしましょ

# 相談する

認知症の早期発見、早期の受診・診断、早期治療はその後の認知症の人の生活を左右するとても大切なことです。



心配なことは一人で抱え込まずに、かかりつけ医や相談窓口にご相談しましょう。

## 相談窓口

- 諏訪市地域包括支援センター  
(市役所高齢者福祉課)  
☎52-4141 (内線298・291)
- 在宅介護支援センター
  - \* 聖母 (上諏訪北部・中央地区)  
☎52-3512
  - \* かりんの里 (上諏訪東南部・小和田地区)  
☎57-5533
  - \* 湯の里 (四賀・中洲地区)  
☎57-1000
  - \* 西山の里 (豊田・湖南地区)  
☎56-1000
- ライフドアすわ  
(諏訪市地域医療・介護連携推進センター)  
☎78-0477
- 諏訪地域認知症疾患医療センター  
(諏訪赤十字病院内)  
☎78-4560

# 認知症



諏訪地域医療・介護連携推進センター ライフドアすわ

# 知ってほしい

## 認知症とは?

認知症とは、さまざまな原因で記憶や思考などの認知機能が低下し、生活する上での支障が、およそ6カ月以上継続している状態をいいます。

### 認知症を起す病気

- ・アルツハイマー病
  - ・レビー小体型認知症
  - ・脳血管性認知症
  - ・前頭側頭型認知症
- など

### 中核症状

脳の細胞が壊れて直接起こる症状

- ・体験や出来事を忘れる
  - ・状況判断ができない
  - ・時間や場所、人がわからない
  - ・手順よくできない
- など

本人の性格や素質

生活環境 人間関係

### 行動・心理症状 (BPSD)

中核症状に本人の性格や環境、人間関係が絡みあって出る症状

- ・うつ症状
  - ・暴言・暴力
  - ・被害妄想
  - ・幻覚
  - ・不眠
  - ・ひとり歩き
- など

# 支えてほしい

## 認知症の人の気持ち



<長野日報提供>

### ●「本人に自覚がない」は大きな間違い

認知症の症状に最初気がついているのは本人です。日常生活の中で、もの忘れによる失敗や今まで出来た家事や仕事がうまくいかなくなるが増え「何かおかしい」と感じ始めます。

### ●苦しみの中必死で過ごしている

「まさか自分が」という不安を感じながら必死に生活をしています。時に感情のコントロールが利かなくなったり、気分の落ち込みから元気が無くなったりします。

### ●認知症が進んでも

認知症が進むと「何もわからない」と捉えることがあります。しかし、どれだけ認知症が進んでも「感情」はあります。大事にしなければいけない重要なポイントは「人間らしく」尊厳をもって接することです。

# 寄り添ってほしい

## 認知症の人への支援

認知症の人の一見不可思議な行動には、意味や理由があります。否定せずに、不安になっている気持ちやくみどりながら対応できると、みんなの安心につながります。

マイナスのステップからプラスのステップへ



ホッとする瞬間に安堵します。安堵する時間が多くなると安心します。安心が定着すると安着になり、最終的には穏やかな安穩の状態につながります。

## 認知症の人への対応「3つのポイント」

- POINT 1 驚かせない**  
後ろから声をかけないように、前から目線を合わせて話しましょう。
- POINT 2 急がせない**  
急がせると余計混乱してしまいます。ゆっくりと本人の話を確認しましょう。
- POINT 3 自尊心を傷つけない**  
「何を言ってもわからないだろう」という態度は伝わっています。否定せずに、普段通りの会話をしましょう。