

## 安全ニュース



# 認知症とは？ 85歳以上は4人に1人が認知症に！

正常に働いていた脳の機能が低下し、  
記憶や思考への影響がみられる病気



## 認知症のサイン

正常な「もの忘れ」とそうでない「もの忘れ」の違い

	正常な「もの忘れ」	認知症による「もの忘れ」
もの忘れの範囲	出来事などの一部を忘れる (例：何を食べたか思い出せない)	出来事などのすべてを忘れる (例：食べたことそのものを忘れる)
自覚	もの忘れに気づき、思い出そうとする	もの忘れに気づかない
学習能力	新しいことを覚えることができる	新しいことが覚えられない
日常生活	あまり支障がない (タレントの名前や昔読んだ本の題名等を思い出せない)	支障をきたす (仕事の約束を忘れてたり、毎日通っている道で迷う)
幻想・妄想	ない	起こることがある
人格	変化はない	変化する (暴言や暴力をふるうようになる、怒りやすい、何事にも無関心になる)

## 軽度認知障害のサイン

認知症のサインまでいかななくても、少しでも正常な「もの忘れ」が強いと感じたら、軽度認知障害の可能性も考えられます。

軽度認知障害は**早期発見、早期治療**で重症化を防ぎます。心あたりがあれば、**早期に専門医に受診、相談**しましょう。

〈出典：厚生労働省ホームページより転載〉



## 家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

日常の暮らしの中で、認知症の始まりではないかと思われる言動を、「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な診断基準ではありませんが、暮らしの中で目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医などに相談してみることでよいでしょう。

### もの忘れがひどい

- 1. 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 2. 同じことを何度も言う・問う・する
- 3. しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 4. 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 5. 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 6. 新しいことが覚えられない
- 7. 話のつじつまが合わない
- 8. テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 9. 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 10. 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 11. 些細なことで怒りっぽくなった
- 12. 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 13. 自分の失敗を人のせいにする
- 14. 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- 15. ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 16. 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 17. 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 18. 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 19. 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 20. ふさぎ込んで何をやるのもおっくうがり、いやがる



〈出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページより転載〉

## 認知症予防の10カ条

## 日々心がけましょう

1

塩分と動物性脂肪  
を控えた  
バランスの良い  
食事を!



6

興味と  
好奇心を  
もつように!



2

適度に  
運動を行い  
足腰を  
丈夫に!



7

考えをまとめて  
表現する  
習慣を!



3

深酒とタバコはやめて  
規則正しい  
生活を!



8

こまやかな  
気配りをした  
よい付き  
合いを!



4

生活習慣病(高血圧、肥満など)  
の予防・  
早期発見・  
治療を!



9

いつも  
若々しく  
おしゃれ心を  
忘れずに!



5

転倒に気をつけよう  
頭の打撲は  
認知症を  
招く!



10

くよくよ  
しないで  
明るい気分で  
生活を!



〈出典：公益財団法人 認知症予防財団ホームページより転載〉

インフルエンザに  
ご注意!!

今年は、9月から流行しています。予防接種を受けましょう。  
帰宅時や食事前等こまめに石鹸で手を洗いましょう。  
普段から十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。



公益社団法人石川県シルバー人材センター連合会

〒920-0862 金沢市芳斉1丁目15番15号  
TEL: 076-222-4680 FAX: 076-222-4681