

若年性認知症とは？

65歳未満で発症する認知症を『若年性認知症』といいます。若年性認知症の人は、就労や生活費の経済的問題が大きいこと等から、居場所づくり・就労・社会参加支援等の様々な分野での支援を推進しているところです。

若年性認知症サポートセンター

0742-81-3857

医師からのメッセージ「認知症は早期の発見が大切です！」

認知症の人が増えています。「認知症」という言葉には悲しいひびきがありますが、治せる認知症もあります。また、治せなくても進行を遅らせる薬があります。

物忘れがひどくなってきたなと思ったら、ひとりで悩まずにかかりつけ医に相談し、早く治療を始めましょう。

認知症を予防するためには、バランスの良い食事、ウォーキングなどの運動、適量の水分摂取、趣味やスポーツを楽しむ、糖尿病などの生活習慣病をきちんと治療するなどの日常生活が大切です。



ふだんから、
かかりつけ医を持ちましょう！



認知症初期集中支援チーム

認知症初期集中支援チームとは？

ご本人やご家族からの相談を受け、認知症が疑われる方や認知症の方のご家庭等を訪問し、必要な支援を検討し、各関係機関と連携して必要な支援を行います。

■チーム員は？

認知症の専門医と保健師または看護師、社会福祉士、介護福祉士などで構成しています。

■対象となる方は？

40歳以上で、自宅で生活されており、かつ認知症が疑われる方や認知症でお困りの方で、次のいずれかに該当される方。

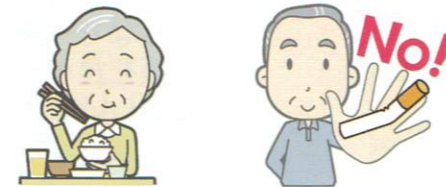
- ①認知症疾患の臨床診断を受けていない方、または治療を中断している方
- ②医療サービスや介護サービスを利用していない方

認知症を予防する

生活習慣病を予防しましょう！

高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は認知症になる可能性を高めます。生活習慣病は放置せず、病院に受診し、日頃からバランスのとれた食事を心がけ大量の飲酒・喫煙は控えましょう。

冷えによる認知症を防ぐには適切な体温調節(羽毛や毛の衣服等)が必要です。



適度な運動を行い 足腰を丈夫にしましょう！

足腰が弱ってしまうと外出が難しくなり、認知症を進行させる閉じこもりの原因にもなります。また、ウォーキングは認知症の予防につながると言われています。



人と積極的に交流しましょう！

人との交流は脳の活性化につながり、認知症の予防になると言われています。地域の活動など積極的に参加し趣味などを見つけてみましょう。

地域での取り組み(p.10)のほか、大和郡山市では音楽療法を取り入れた認知症予防教室も開催していますのでご活用ください。



相談できるかかりつけ医・ かかりつけ歯科医を持ちましょう！

身体の変化や気になることなどがあればかかりつけ医に相談しましょう。

また、口の健康を保つことは噛むこと・話すこと・笑うことにつながり、生活の質を維持する上で大変重要です。かかりつけ歯科医を持ち普段から相談するようにしましょう。



認知症予防教室(音楽療法)

懐かしい唄・イマドキの唄を歌ってころウキウキ！軽快な音楽を聴きながら手足や体を楽しく刺激！心地よい音楽にノリながら愉快地楽器体験！脳を音楽で活性化させて、もの忘れ予防をしましょう！片桐地区公民館、治道地区公民館、三の丸会館、平和地区公民館で実施しています。お申し込み、お問い合わせは地域包括支援センターまで。

！「軽度認知障害(MCI)」の発見と早期対応が大切です

軽度認知障害(MCI)とは日常生活に支障はでていないが、軽度の認知障害がでている状態のことで、健常者と認知症の中間にあたります。ほうっておくと数年後に認知症に移行してしまう可能性があります。早期発見・対応により認知症への進行を防いだり、発症を遅らせることができます。「あれっ？」と異変を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。