

9月は世界アルツハイマー月間です



9月21日は…
世界では
『世界アルツハイマーデー』
日本では
『認知症の日』 です

認知症とは？

様々な原因で記憶力や判断力が低下してしまい、今まで通りに生活できなくなってしまう状態のことです。

認知症を完璧に予防する方法は、残念ながらまだ確立されていません。しかし、最近の研究によると認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があることが分かってきました。

例えば…

●食事

炭水化物を摂りすぎず、野菜や青魚を中心にビタミンやたんぱく質などの栄養素をしっかりとることが大切

(ビタミンB群、ビタミンC、ビタミンEなど…)



●適度な運動(体操やウォーキングなどの有酸素運動)

●レクリエーションや趣味活動も効果的(手芸や工作など)

●人とのコミュニケーション
コミュニケーションによる喜びや緊張感が脳を刺激します。



認知症と診断される前に

認知症の前段階(MCI)チェック

	一日のうちに同じ会話を何度もすることが多くなった
	短時間で同じ質問を何度も繰り返す
	掃除や料理の段取りが悪くなってスムーズに行えない
	外出する時に服装や髪形がちぐはぐでも気にしない
	最近あった人の名前や仲のいい人の名前をなかなか思い出せない
	物を置いたらすぐにどこに置いたか忘れる事が増えた
	道に迷う

*「あれ？最近ちょっと変かな…」と感じた時が
受診のタイミングです!!

認知症基本法とは？

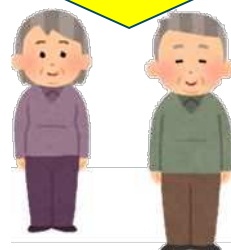
日本では2023年6月に共生社会の実現を推進するための認知症基本法が成立し、2024年1月1日に施行されました。

認知症の人が自身の尊厳を持ち、希望を抱いて生活を送れるようにするための法律です。

全体の数%ではありますが、65歳未満の若年性認知症と呼ばれる方もおられます。



65歳以上の認知症患者数は高齢化の進展とともに増えており、2025年には約675万人と5.4人に1人程度が認知症になると予測されています。



認知症の方への接しかたポイント

認知症の方に穏やかに過ごして頂くためには、その心に寄り添う接し方を周囲の人が知ることが欠かせません。本人の焦りや不安に気づき、少しでも安心してもらえる接し方を学んでいきましょう。



① よく話を聞き、笑顔で頷く

わしはご飯食べたかねえ？

さっきお昼ご飯を食べたところだよ

② 決して怒らず、否定しない



間違いを指摘してしまうと本人の混乱を招くことがあります…
否定したり叱らないことが大切です。

③ スキンシップを心がける



④ 寂しくさせない



私達はここにいるので安心して下さい

⑤ 役割が果たせるように支援する



少しの接し方の違いで変化が見られることがあります！