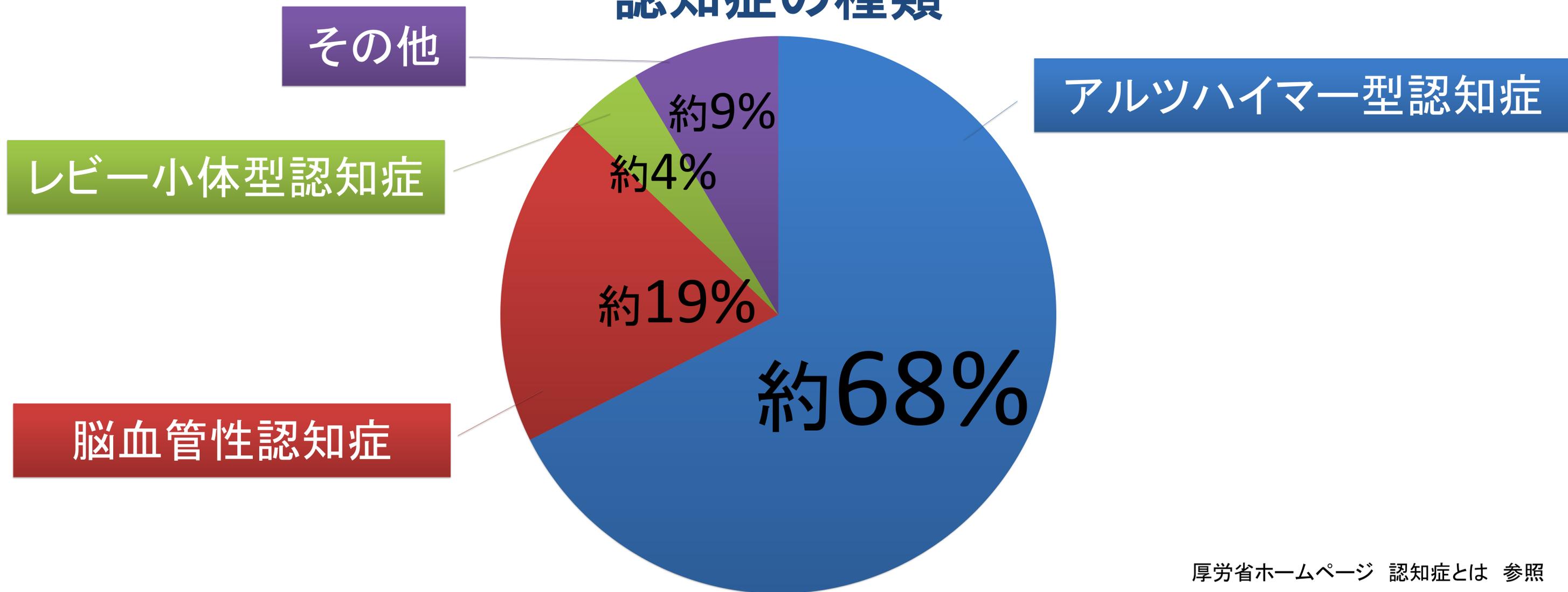


「認知症」とは、病気の名前ではありません。

「脳の病気」が原因となり、**認知機能が低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態**を言います。

認知症の看護・介護に役立つ よくわかるパーソン・センタード・ケア

認知症の種類



厚労省ホームページ 認知症とは 参照

2012年で認知症のある方が約462万人（65歳以上：約7人に1人）であり、2025年には認知症のある方は約700万人（65歳以上：約5人に1人）へ増加と推測されています。

『加齢による物忘れ』

『認知症による物忘れ』

例) 孫の結婚式がありました。



何を食べたか思い出せない。

- 体験の一部を忘れる。
- ヒントがあれば思い出すことができる。



結婚式があったこと自体が思い出せない！

- 体験したこと自体が分からない。
- ヒントがあっても思い出すことはできない。



認知症でよく見られる症状

体験した
ことを忘れる



日時や場所が
分からなくなる

理解力や
判断力の低下

意欲がない
自発性の低下



言葉が
でてこない



料理ができなくなる
手際が悪くなる

今まで使えて
いたものが
使えない



洋服の着方が
わからない

味付けが
変わった

日常生活に支障が生じる

認知症予防 こんなことが脳を刺激します

バランスの
よい食事

魚料理

緑茶



趣味
心地よさ
楽しさ



笑顔



運動習慣

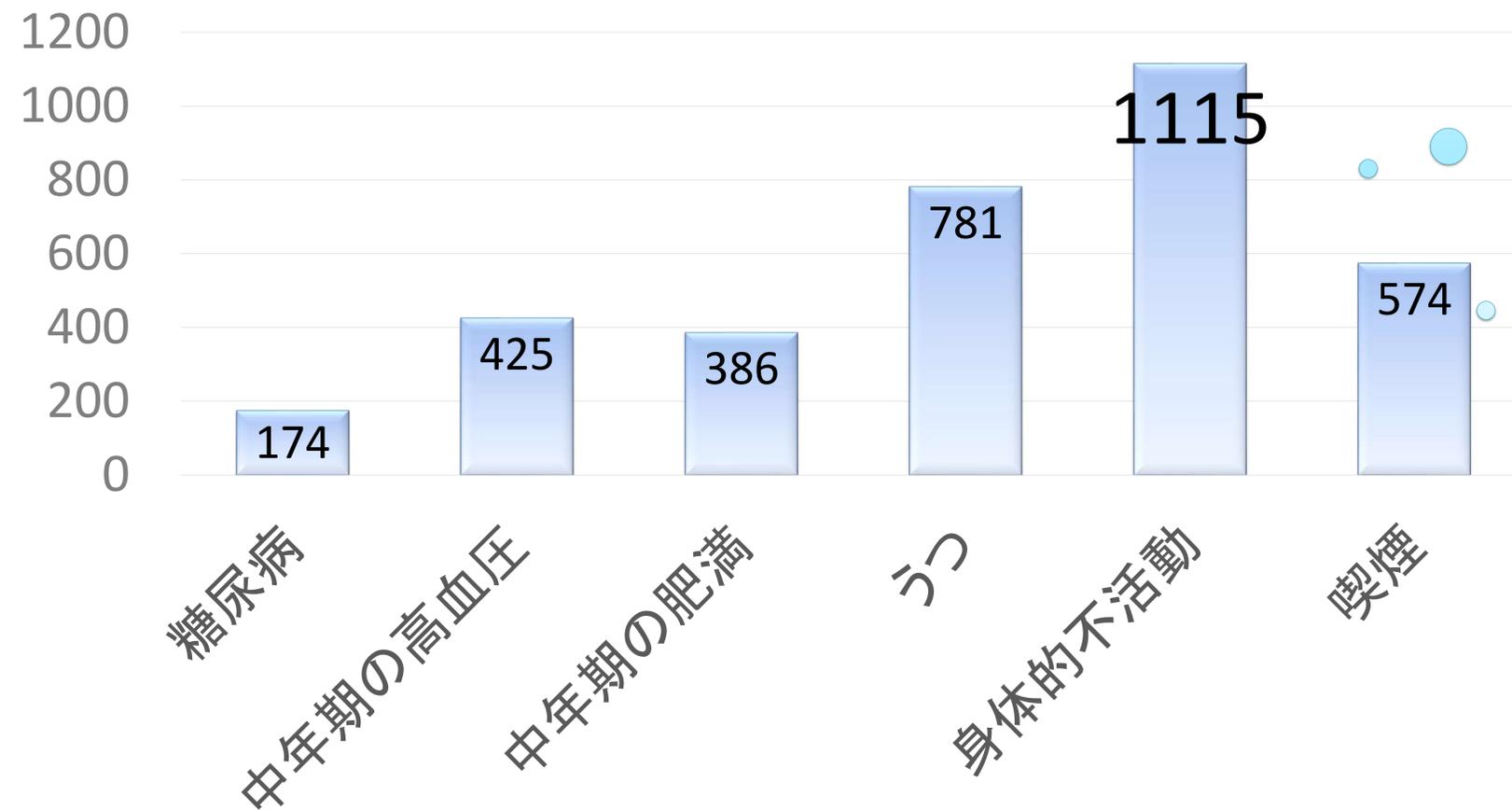


他者との交流
社会参加



身体活動や運動が認知症を予防する？！

アルツハイマー病と関連しているのは・・・



運動不足

生活習慣病

様々な研究より「**身体活動や運動は認知機能を高める**」という結果があります。

認知症の予防、認知機能の維持・向上に役立つ運動『**コグニサイズ**』を紹介します。運動と認知トレーニングを組み合わせることで、脳への刺激を促すことが期待できます。

※普段から食生活・睡眠・運動など健康的な生活を心がけることも大切です

認知症予防のためのコグニサイズ

ステップしながら3の倍数で手拍子

開始姿勢

①



②



③



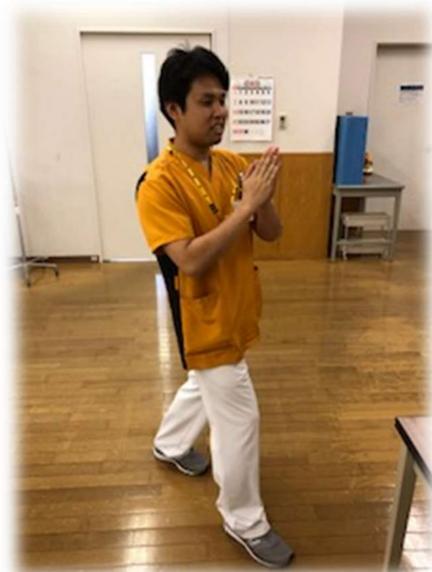
④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



ワンポイントアドバイス

- 数を数えながら行いましょう。正しくできなくても行うだけで効果があります。
- 複雑ですが、なんとかできる程度がちょうどよい難易度です。

当院の取り組み

【院内デイケア】

入院している高齢の患者さんを対象に、生活リズムの改善や意識状態の覚醒を目指して、体操や歌、カレンダー作りなどのレクリエーション活動を行っています。

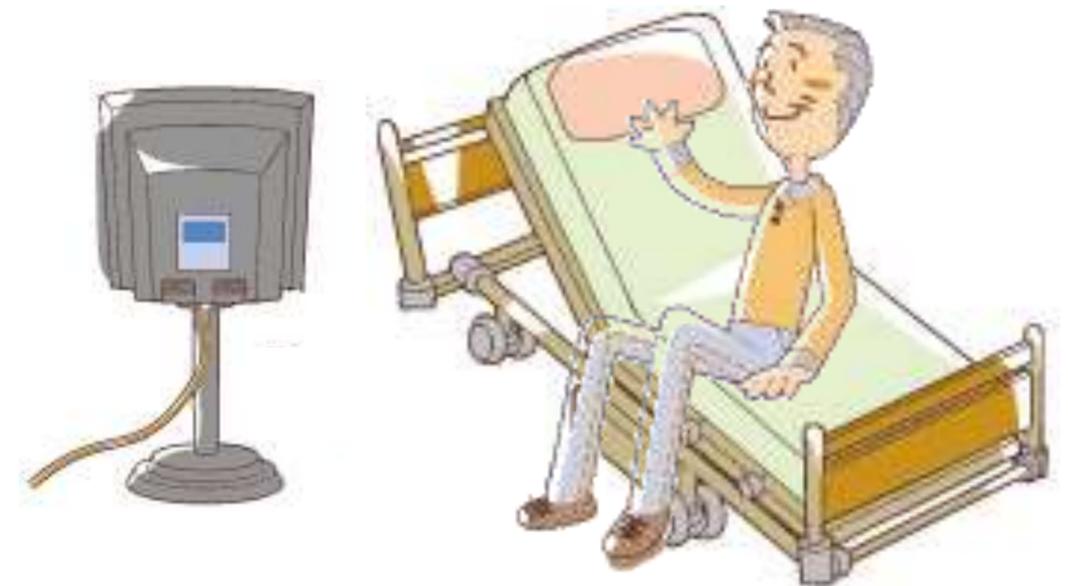


院内デイケアの様子



【元気あっぱ体操】

『ベッドサイドで行える運動VTR』を製作しました。病室のテレビで視聴しながら、運動をしたり、認知機能クイズに参加できるようにになります。



**ただいまVTR放送中
ご観覧下さい**

認知症に関する相談先

磐田市立
総合病院

かかりつけ医

- 日頃の自分を知ってくれている先生ですので、気になることがあれば相談してみてください。
- 紹介状があれば専門医療機関で鑑別診断することもできます。

地域包括 支援センター

- 高齢者の総合相談窓口です。
- 市内には中学校区別に7ヶ所にあります。

認知症疾患 医療センター

- 認知症の鑑別診断や認知症相談ができます。
- 受診（鑑別診断）にはかかりつけ医からの紹介状が必要となります。
- 認知症相談：平日（8時15分～16時45分）
患者相談支援室

「あれ、何かおかしい？」と気づいたら早期受診が何よりも大切です。気軽に相談しましょう。