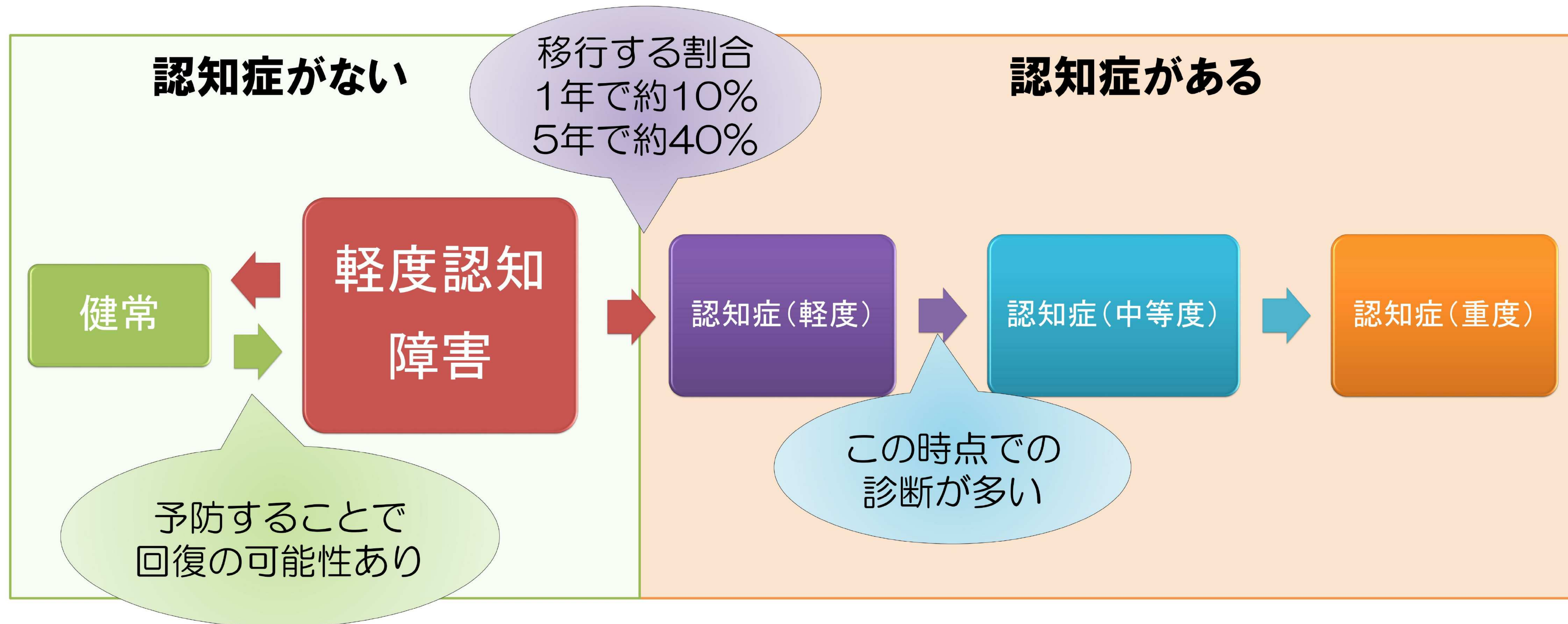


『軽度認知障害』をご紹介します

認知機能の低下はあるけど、日常生活への支障はほとんどない
認知症を発症する前段階と言われる状態のこととされています。



軽度認知障害をそのまま放置しておくと認知症に移行する可能性が高いため注意が必要です。
障害が気になる場合にはぜひかかりつけ医に相談や認知症相談窓口をご利用ください。

認知機能低下でよく見られる症状

体験した
ことをすぐに
思い出せない



日時や場所が
時々分からなくなる

考えがすぐに
まとまらない

洋服の着方を
間違える

すぐに言葉が
でてこない



今まで使えて
いたものが
使えない

料理の味付けが変わった
手際が悪くなる



認知症予防 こんなことが脳を刺激します

種類豊富な
バランスのよい
食事



趣味
心地よさ



笑顔



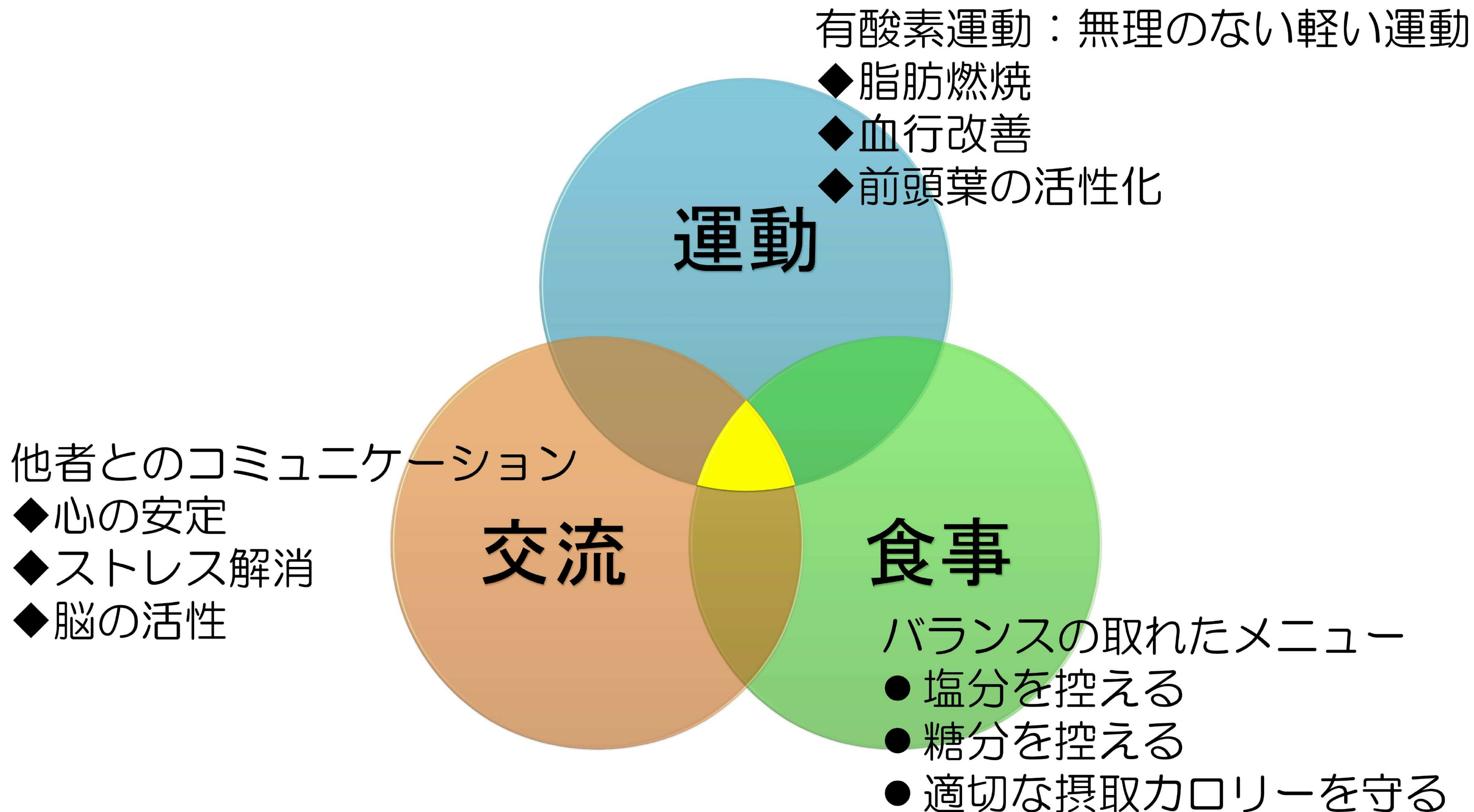
他者との交流
社会参加



運動習慣



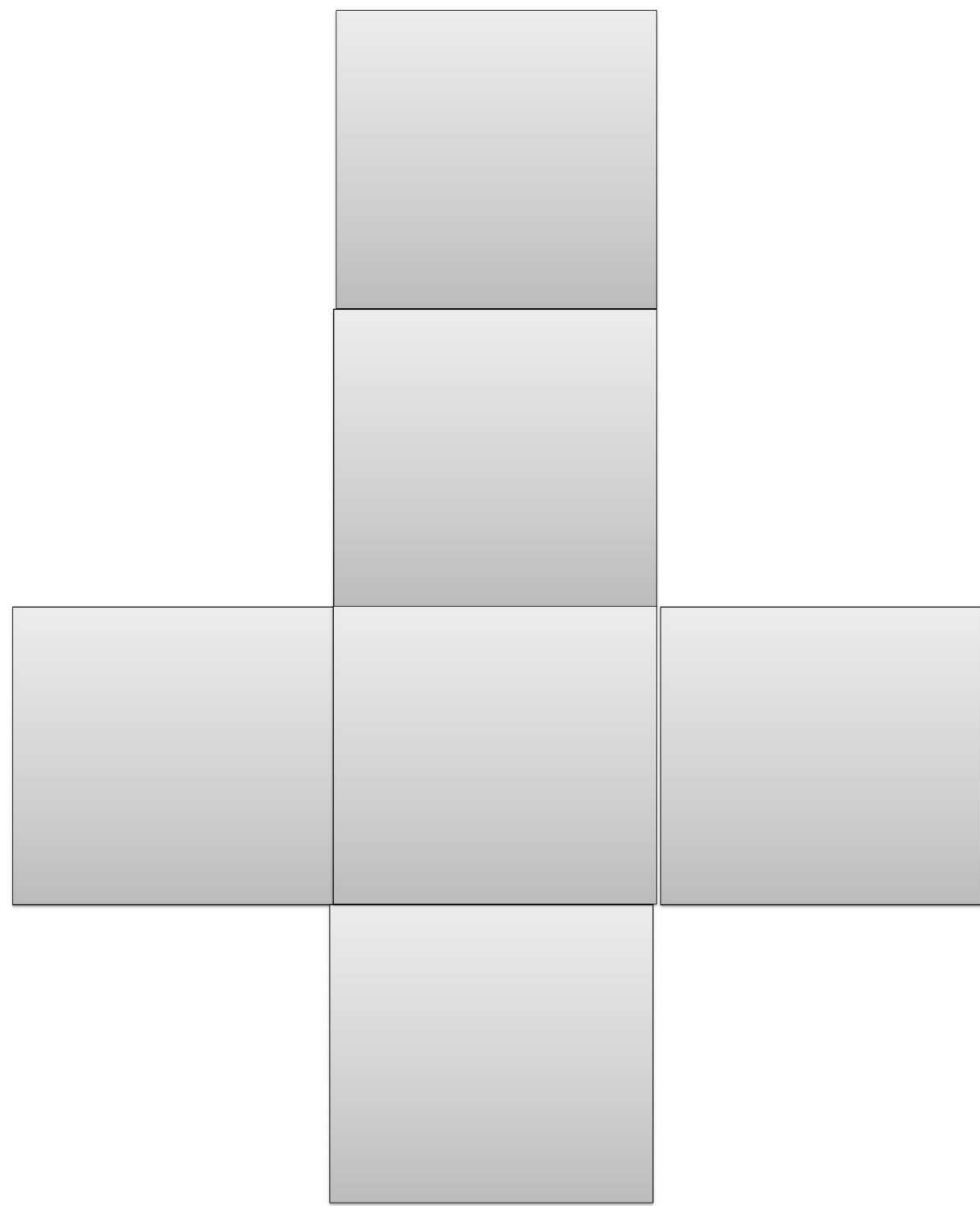
認知機能の改善や予防には3つのバランス



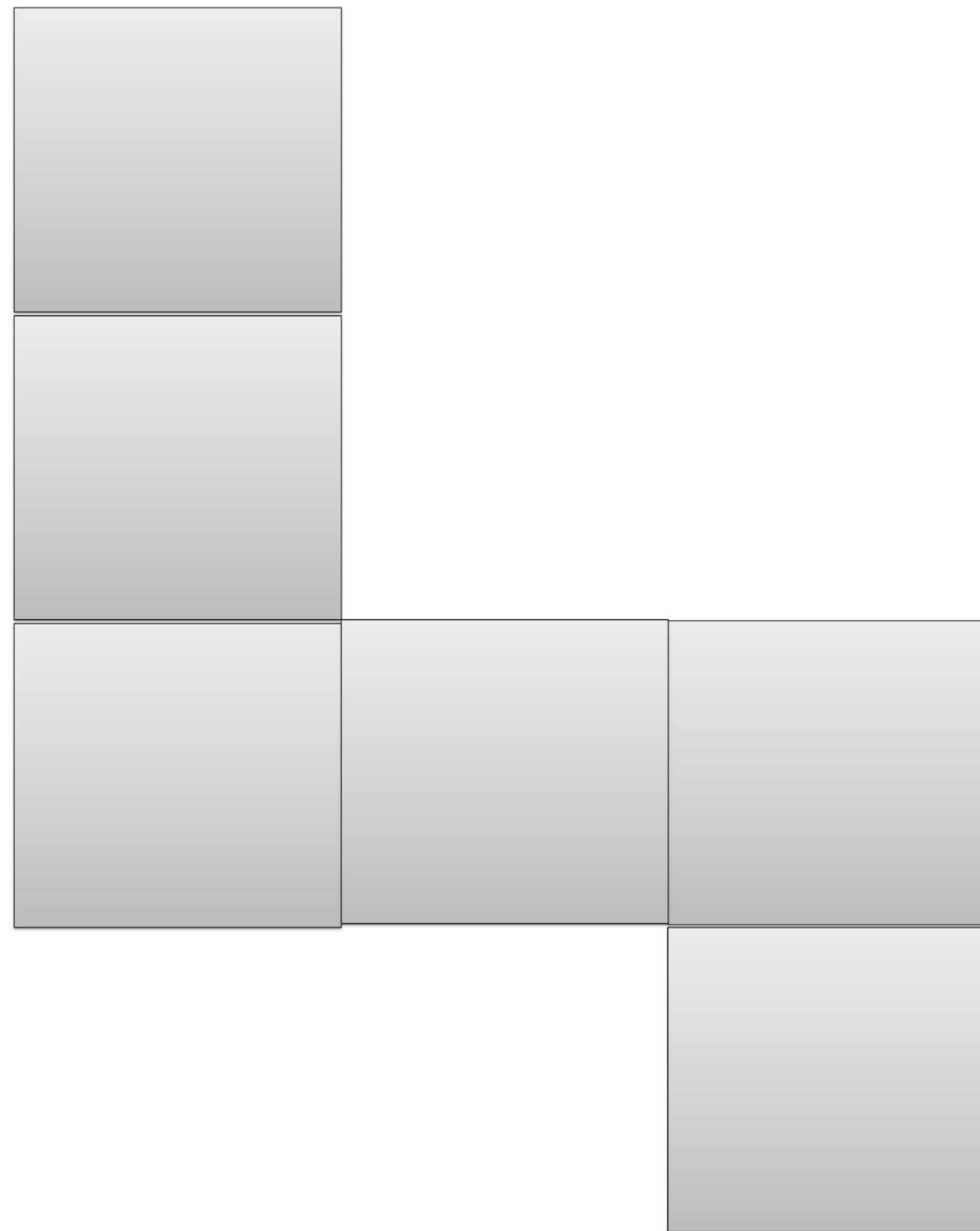
認知症予防のための脳トレにチャレンジ

立方体が作れない展開図はどれですか

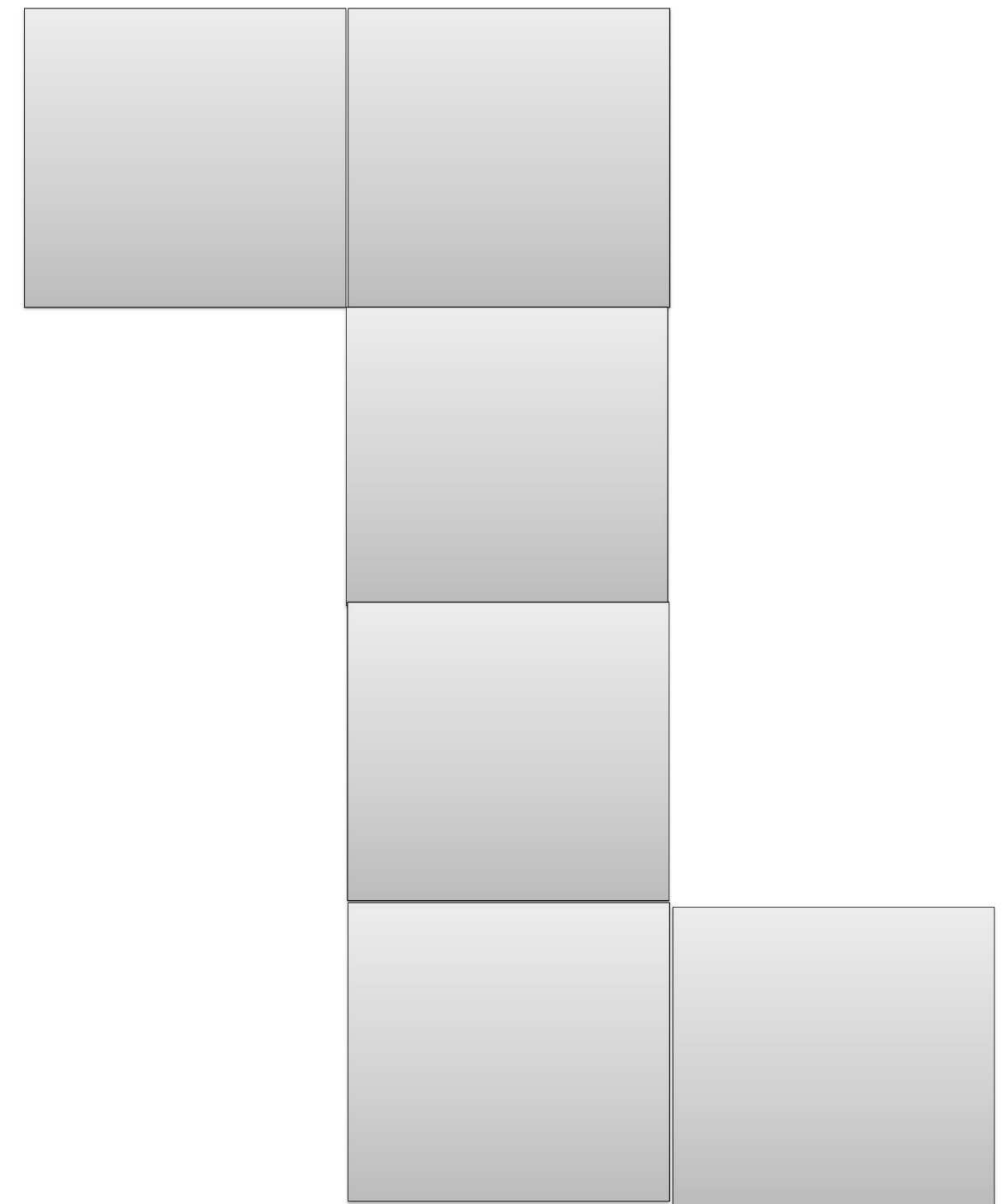
A



B

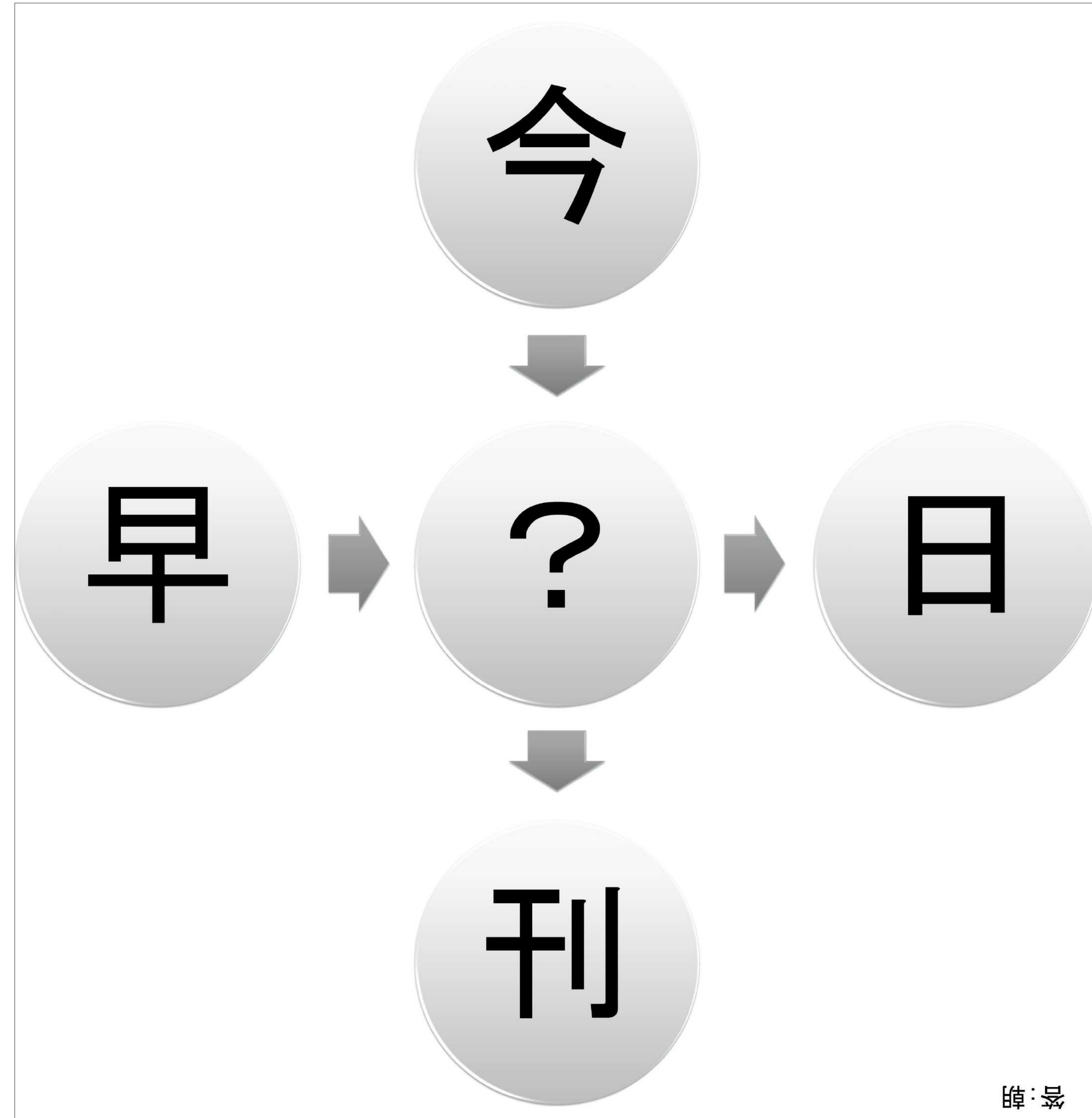
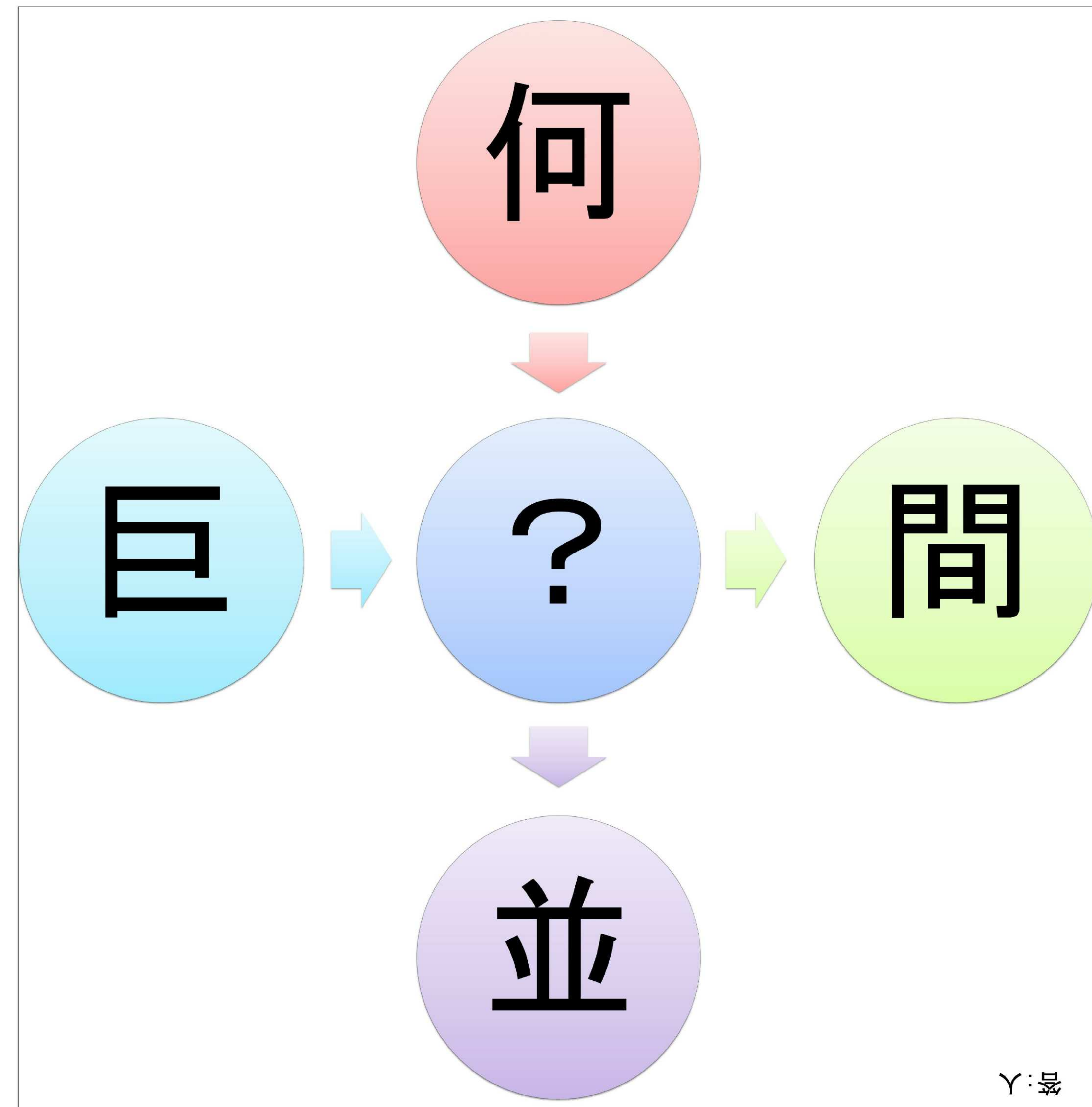


C



認知症予防のための脳トレにチャレンジ

?に入る漢字は何でしょう。



認知症予防のための脳トレにチャレンジ

ステップしながら3の倍数で手拍子

開始姿勢

①



②



③



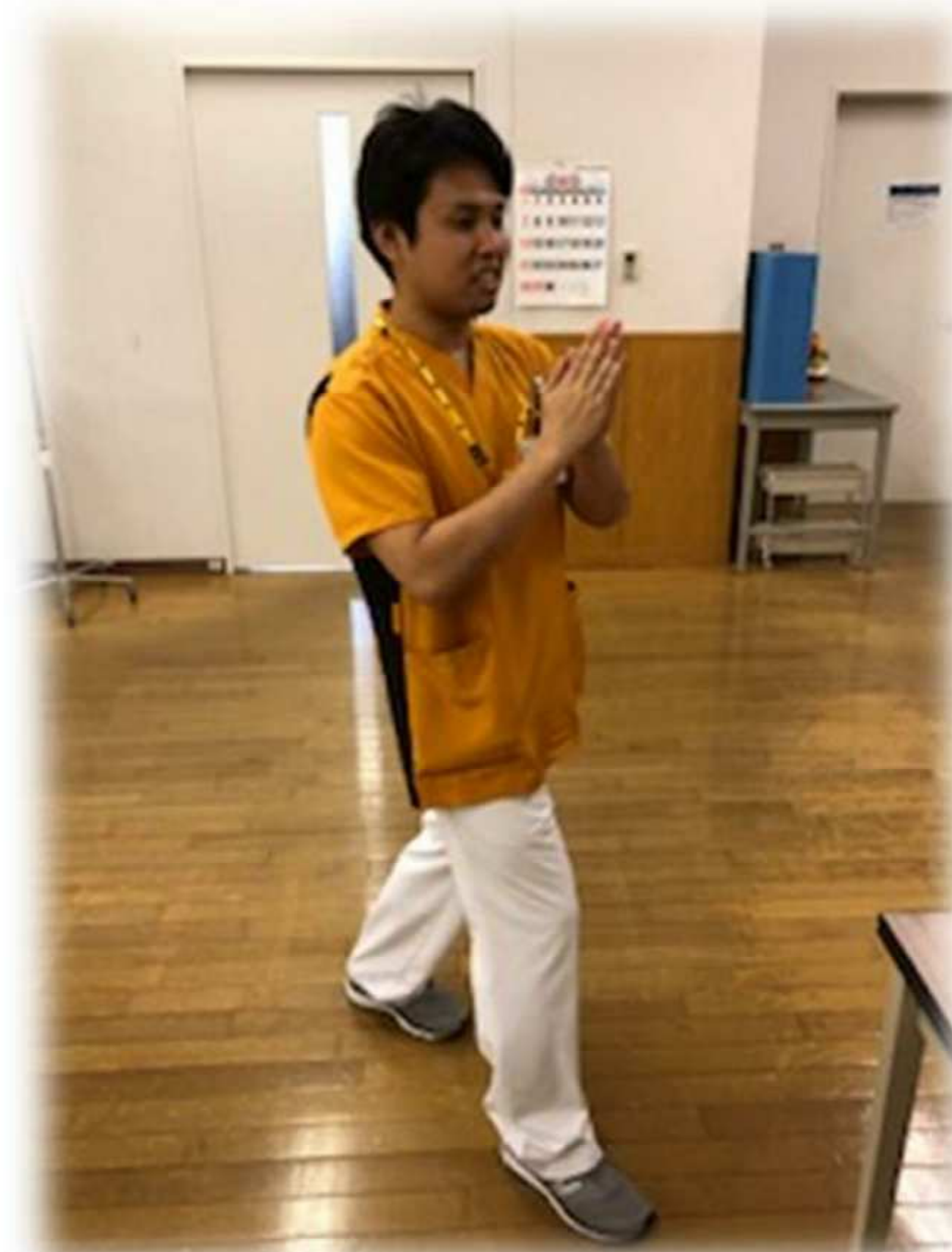
④



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。

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～17時00分)
患者相談支援室内

「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。