

物忘れが気になりはじめたら...

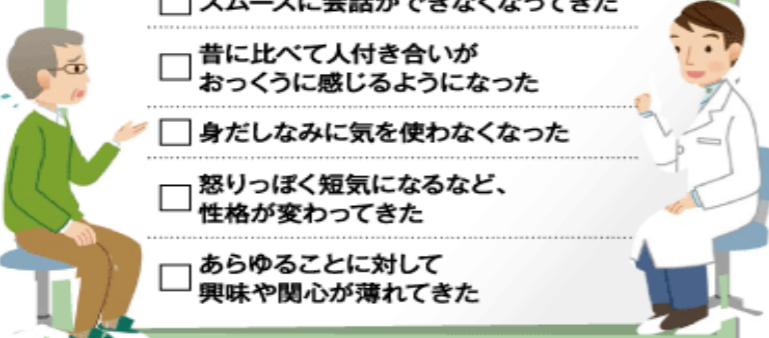
認知症は、あなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見・予防が大切です。「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、まず下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

チェック!

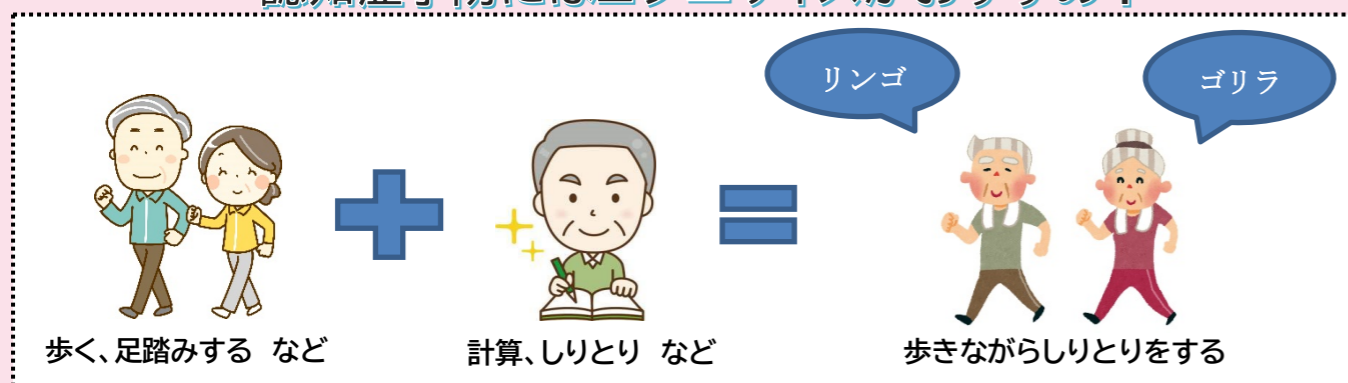
日常生活の中でこんな経験はないですか?

以下の項目に1つでも当てはまる人は、今すぐ認知症予防に取り組みましょう。

- 人や物の名前がすぐに思い出せない
- 同じことを何度も聞いてしまう
- 2つのことを同時に行っていると、もう一方を忘れてしまう
- スムーズに会話ができなくなってきた
- 昔に比べて人付き合いがおっくうに感じるようになった
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 怒りっぽく短気になるなど、性格が変わってきた
- あらゆることに対して興味や関心が薄れてきた



認知症予防にはコグニサイズがおすすめ!



介護予防センターでは認知症予防教室を実施しています。ご相談は予防センターまで!

白石区介護予防センター菊の里 011-879-6012

札幌市白石区菊水元町8条2丁目7-15 (特別養護老人ホーム平成苑内)



担当 ひぐち☆そいだ



認知症かも!?



しれないと思ったら!!

お近くの相談窓口へ

白石区第2地域包括支援センター

☎011-837-6800

白石区保健福祉課保健支援係

☎011-861-2450

白石区介護予防センター菊の里

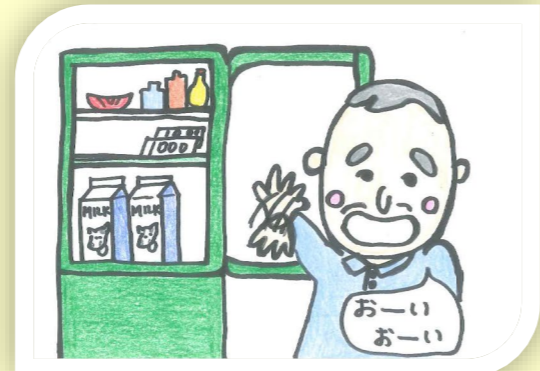
☎011-879-6012



「白石区お元気マップ」「白石区認知症医療情報」を配布していますので、ご希望の方はご連絡下さい

こんなときどうする？

お金を置いた場所を忘れてしまう。



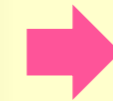
主張に共感して、一緒に探してみる。この時、先に見つけてもお金には触らず、本人を呼んで自分で見つけ出すよう誘導したり、見つかったら一緒に喜ぶと良い。気持ちを他に向けさせる工夫をする。

金種がわからず少額でも札を出す。



レジの方に「530円なので、500円玉1つと10円玉3つお預かりします。」等伝え方に工夫してもらう。まわりの方に支払いを手伝ってもらう。この時、驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけないことに気をつける。

ごはんを食べたことを忘れてしまう。



「いま支度していますよ。」「これを食べて、待っててくださいね。」と、フルーツやおやつを渡してごはんから気をそらすと良い。この時、本人は本気で思い込んでいるので、叱っては逆効果です。

認知症には早期診断・治療と早期支援が大切です

認知症は治らないから、病院に行っても仕方がないと考えていませんか？
認知症も他の病気同様、早期診断・早期治療が大切です。

早期診断・早期治療が大切な理由

記憶や意識が明確なうちに備えることができます

早期診断により、ご本人・家族が今後の生活への備えをすることができます。それにより生活が安定し、その後起こりうるトラブルを減らすことにもつながります。

治療により改善する場合があります

正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫によるものなど、早期発見・治療により改善可能なものがあります。

進行を遅らせることが可能な場合があります

アルツハイマー病には、進行をある程度遅らせることができる薬があり、早く使い始めることが効果的だと言われています。また、脳血管性認知症では、生活習慣病の予防が進行予防につながります。



※注:上記の対応方法は、全ての認知症の方にあてはまるとは限りませんので、ご了承下さい。

