



9月21日は世界アルツハイマーデー ～認知症を自分事としてとらえよう～

2025年には、65歳以上の5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症は自分や家族、友人、近所の人など、誰にとっても身近な問題となっています。誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。



健康増進課 健康支援係
二木 美津子 保健師係長

認知症について知る

〈認知症の症状〉

人によってさまざまな症状が現れます。

- ・ 記憶の障害（例 朝ごはんを食べたことを忘れてしまう）
- ・ 日付や時間、場所、人物など周囲の状況を認識する能力の低下
- ・ 考えるスピードの低下や判断力の低下
- ・ 計画を立てて適切に実行する能力の低下 など

〈軽度認知障害（MCI）とは〉

軽い記憶障害はあっても日常生活は大きな支障がなく送れている、認知症になる一歩手前の段階です。早めの対策で健全な状態へ回復したり、認知症への移行を遅らせたりすることができます。

認知症に備える

糖尿病、高血圧症などの生活習慣病の改善が一番の予防策です。

糖尿病の人は血糖値が正常な人と比較して2.1倍アルツハイマー型認知症になりやすいという研究結果があります。また、脳梗塞などの脳血管疾患を発症すると、その後、認知症になりやすいことが分かっています。

〈運動の効果〉

運動習慣がない人は、週2～3回程度の運動習慣がある人と比べて、1.82倍認知症になるリスクが高いと言われています。週3日以上頻度で半年以上続けると効果が期待できます。

オレンジカフェいで愛 in 群岡

認知症の人とその家族、地域の人が集い、情報交換や催しを通じて交流を楽しむ場です。9月は群岡地区の皆さんを対象に開催します。参加希望の際は地域包括支援センターへ連絡ください。

【日時】 9月18日（水）10時～

【場所】 にぎわい番所ぷらっと

【対象者】 群岡地区住民

人とつながる

〈人との交流と認知症の関係〉

人との会話や交流は、相手の感情や意図をくみとり、状況や文脈を理解するといった認知機能を活発化させてくれます。週1回以上は同居している人以外とも会話を持つよう心がけましょう。

○認知症についての相談

認知症はすぐに進行する病気ではありません。一人で悩まず、相談相手を見つけることが大切です。

にしあいづ地域包括支援センターでは相談も受け付けていますので、困った時は気軽に連絡ください。



▲センターでは「認知症地域支援推進員」を配置しています。

〈相談先〉

にしあいづ地域包括支援センター ☎ 45-3327

西会津町役場 福祉介護課 ☎ 45-2214

西会津町役場 健康増進課 ☎ 45-4532