



# 認知症を予防するための3か条

## 1. 脳を活発に使う生活をしましょう

脳や体を使わないこと「廃用」は、認知症の発症や進行を加速させます。頭も体もよく動かし、生活を充実させることが、脳細胞の活性化につながります。

- 本や新聞を読む、文字を書く、計算をする など
- 人と良く話すこと、笑うこと
- 趣味のサークル活動 など
- 潮来市介護予防（認知症予防）「あたまの体操 楽習塾」など

問合せ 潮来市地域包括支援センター  
☎ 0299-63-1288

潮来市内の公民館では、こんなサークルが活動、仲間を募集しています

囲碁、書道、ペン習字、英会話、俳句、短歌、和歌、詩吟、カラオケ、コーラス、合唱、園芸、絵手紙、オカリナ、大正琴、軟式野球、ヨガ、坐禅、太極拳、フラダンス、社交ダンス、日本舞踊、スポーツ吹き矢、手品

問合せ 潮来市役所 生涯学習課（中央公民館内）  
☎ 0299-66-0660



## 2. 体を動かす習慣をつけましょう

- 好きなスポーツやウォーキングなど、体を動かすと脳が活性化します。
- 気分転換になりストレスが解消したり、足腰の筋力低下の予防にもなります。
- 運動習慣の無い方は、以下の教室をご利用ください。（仲間とおしゃべりしながら無理なく行える体操教室です。）

運動の強さ	弱	にっこり健集会（やさしい体操） 開催場所 潮来市社協 日程 毎月第1・3火曜日	問合せ ☎ 0299-63-1288 潮来市地域包括支援センター
	中	介護予防「達人の会」 開催場所 潮来市社協 日程 毎月第2・4火曜日	
	中	シルバーリハビリ体操「健康アップ教室」 開催場所 市内各公民館（6か所） 日程 月1～4回	問合せ ☎ 0299-63-1111 潮来市役所高齢福祉課
	中～強	ヘルスランドさくら（島須1258） 様々なトレーニングマシーンが設置してあります。運動した後は大浴場で汗を流すこともできます。	問合せ ☎ 0299-64-5858 ヘルスランドさくら

人から喜ばれるお仕事で体を動かすのも介護予防の1つです

- ボランティア活動 問合せ 潮来市社会福祉協議会 ☎ 0299-63-1296
- シルバー人材センター 問合せ ☎ 0299-63-1213



## 3. 生活習慣病を予防・改善しましょう

- 以下の状態を放置すると動脈硬化になり脳の血流が低下し、脳細胞に酸素や栄養が届かなくなり認知症を発症しやすくなります。

高血圧、高血糖、脂質異常症（中性脂肪やコレステロール）、肥満

- 住民健診や病院での健康診断を毎年受け、検査結果は必ず確認しましょう。
- 基準値から外れた項目は、そのままにせず病院で相談し治療しましょう。
- 生活習慣の見直しによって改善できる項目もあります。潮来市の健康相談をご利用ください。（高齢者の健康相談 潮来市地域包括支援センター ☎ 0299-63-1288）



まだ早いな…と感じる段階でも受診しましょう。早めに対処すれば認知症にならずにすむこともあります。また、たとえ認知症になったとしても進行を遅らせることができます。

## どんな治療法があるの？

### 【薬物療法】

- アルツハイマー型認知症の進行を遅らせる薬
- 脳血管や脳細胞へ影響をおよぼす症状（高血圧など）を改善する薬
- （認知症が進行している場合）イライラや興奮などを抑える薬
- （認知症が進行している場合）幻覚や妄想を改善する薬



### 【非薬物療法】

- 適切な関わり…焦りや不安は認知症の進行につながります。安心できる関わり方や環境が大切です。
- その他…運動療法、音楽療法など（デイサービスなどのレクリエーションに参加し、体を動かす、声を出すことや、人と会話することが効果的です。）

## どんな病院にかかればいいのか？

### 1. まずは、「かかりつけ医」

ご本人が普段お世話になっているかかりつけ医に相談しましょう。今までの身体の状態を知っていることや、今後も通院しやすいかどうかでも大切です。

病院によっては問診による認知症のテストや認知症のお薬を出してもらえますし、必要に応じ、適切な専門医を紹介してもらえます。

### 2. 認知症疾患医療センター（県内13か所）

認知症に関する診断や治療のほか、ご家族の関わり方などの相談にも対応しています。

<b>鹿島病院（認知症疾患医療センター）</b> 電話相談 直通 ☎ 0299-82-2167 （平日9時～17時、土曜9時～12時30分、日曜祝日は休み） 診察（予約制） 代表 ☎ 0299-82-1271 （予約受付は平日14時～16時のみ） ※「精神科の初診の予約」とお伝えください。	<b>宮本病院（認知症疾患医療センター）</b> 診察（予約制） 直通 ☎ 0299-94-3080 （平日9時～17時） その他（平成29年9月1日現在） ● 筑波大学附属病院 ● 汐ヶ崎病院 ● 石崎病院 ● 日立梅ヶ丘病院 ● 志村大宮病院 ● 栗田病院 ● 豊後荘病院 ● とよさと病院 ● 池田病院 ● 小松崎病院 ● 古河赤十字病院
--	--

## 受診するときのポイント

認知症の症状のあらわれ方には個人差があり、お医者さんの前では比較的是っきりと受け答えができる場合もあります。ありのままの姿を伝えるために、日頃からどのような症状が出ているのかをメモしておきましょう。

いっごころからのような変化や症状が出てきたのか、生活習慣、既往歴などもなるべく具体的に書いて伝えましょう。



### 本人が受診に前向きでないときは

認知症の方には、はっきりとした「もの忘れ」の自覚症状がある方もない方もいますが、どなたも自身や周囲の変化に不安を感じています。受診をすすめるときには本人のプライドや気持ちを傷つけないことが大切です。心配していることを丁寧に伝えるようにしましょう。

### ● 自覚のあるなしによって対応は変わります。

#### 本人に自覚がある場合

病気が原因のもの忘れかもしれないから一度病院で診てもらおう

一度脳の検査を受けてみようか

#### 本人に自覚がない場合

わたしも検査を受けてみたいから一緒に受診しよう

役所から高齢者全員が受ける検診のお知らせが来たよ

あらかじめ医師に事情を説明しておきましょう。