

# さあはじめよう介護予防⑤

## [認知症予防編]

### 4つのきまりで、物忘れを予防

認知症を予防するためには脳を健やかに保つことが大切です。日ごろから次の点に注意して生活しましょう。

#### ①身体健康管理に注意する

病気やけがで寝たきりの生活や高血圧症、糖尿病などの生活習慣病は脳血管障害の誘因となることから、認知症発症のリスクを高めます。病院などで定期的な検診と自己管理を行いましょう。

#### ②なんでも人まかせにしない

お金の管理や買い物、物事の段取りなどはできるだけ自分で行いましょう。

#### ③人付き合いや趣味を楽しむ

家族や友人、地域の人との付き合いは積極的に行い、料理、旅行、園芸など体を動かす機会をつくりましょう。囲碁や将棋、麻雀などのゲームは計画力と思考力を養い、頭の体操になります。

#### ④適度な運動を心がける

適度な運動習慣がある人は、認知症を発症しにくいと言われています。



### 気をつけて。こんなサイン!

- ◆最近の出来事が思い出せない。
- ◆物をよく置き忘れる。
- ◆同じ質問を何度もする。
- ◆外出をおっくうがる。
- ◆意味が分からない話しをする。  
など・・・

### あなたの物忘れを チェックしてみましょう

①まわりの人から「いつも同じ事を聞く」など、物忘れがあるとされますか？

■はい □いいえ

②自分で電話番号を調べて、電話をかけていますか？ □はい ■いいえ

③今日が、何月、何日なのか分からないときがありますか？

■はい □いいえ

※■に1個以上該当する場合は、地域包括支援センターまでご相談ください。

#### ◎問い合わせ先

地域包括支援センター（保健衛生課内）

☎（86）1111 [内線 1161]