

毎月発行
第27号
R6年6月

認知症に関する情報紙

オレンジNガイド



～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るができます。



知っておきたい認知症の基本

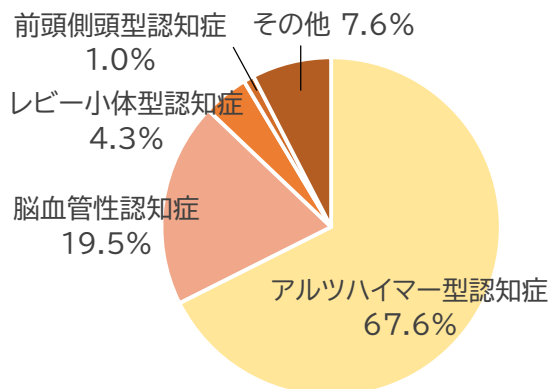


認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために様々な障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態(およそ6ヵ月以上継続)を指します。

認知症の原因はさまざまで、原因となる病気により、いくつかのタイプに分類されています。

引用：厚生労働省「認知症を理解する」

【認知症の原因となる病気】



出典：厚生労働省「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能への障害への対応」(H25年5月)

代表的な認知症	特徴的な症状
アルツハイマー型認知症	・記憶力の低下から始まることが多い ・家事や仕事の段取りが悪くなる
脳血管性認知症	・手足のしびれや麻痺などの神経障害を伴うことが多い ・感情の起伏が激しくなることがある
レビー小体型認知症	・実際にはいないものが見える幻視、聞こえる幻聴がある ・手足の震えなどのパーキンソン症状を伴う
前頭側頭型認知症	・周囲に配慮することができないことがある ・性格に変化がみられる

※若くても脳血管障害やアルツハイマー型認知症のために認知症を発症することがあり、65歳未満で発症した認知症を若年性認知症といいます。



認知症サポート医による『もの忘れ相談会』

日時：7月4日(木) 13:30～

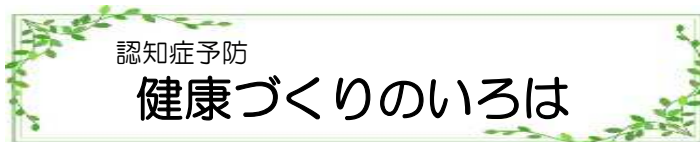
場所：岸本公民館

★詳しくは、広報ほうき令和6年6月号 P. 10をご覧ください！

要予約・無料

認知症や高齢者に関する相談窓口
伯耆地域包括支援センター

場 所：伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内
電 話：0859-68-4632
<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>



定期的に運動しよう

(※認知症予防とは、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにするということです。)

<運動の効果>

脳は加齢により少しずつ小さくなったり機能が低下したりします。しかし、運動をすることで、脳の血流量が増加したり神経細胞が増えるといわれています。また、運動によって脳の容積も大きくなることがわかっています。さらに、認知機能の低下に影響を与える「うつ症状」を減らしたり、「睡眠」を良好にしたりする効果もあります。

<運動の種類>

有酸素運動	ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリング、水泳など、長時間継続して行う運動。	
レジスタンス運動	スクワットや踵上げ、腕立て伏せ、百歳体操など、筋肉に負荷をかける動きを繰り返し行う運動。	
コグニサイズ	簡単な計算やしりとりなどの頭を使う認知課題を、足踏みや階段昇降などの体を使う運動課題と共に行います。	

<運動頻度と要点>

- 週3日以上、週に合計2時間以上(平均すると1日合計40分以上の運動を週3日以上)
- 継続して運動することが必要なので、週3日以上続けてできる運動を選択
- 無理のない範囲で、ややきつと感じる負荷(主観的)をかけた運動に挑戦
- 複数の種類の運動に取り組むことが効果的

*持病や不安のある方は、主治医に相談してから始めましょう。



出典:「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック」国立長寿医療開発センター

ためして脳トレ!

(問題)組み合わせで二字熟語を完成させましょう。

- | | |
|---------|---------|
| ① 毎 一 口 | ② 青 工 穴 |
| ③ 木 交 学 | ④ 鳥 又 耳 |
| ⑤ 相 連 心 | ⑥ 化 革 下 |
| ⑦ 豆 曲 作 | ⑧ 上 也 土 |
| ⑨ 安 木 内 | ⑩ 生 日 木 |

空間認識力、
発想力トレーニング



ためして脳トレ! の答え

香半⑩ 印孝⑥ 干研⑧ 卦番④ 上糖⑨ 餅軍⑤ 雄管⑦ 斜点③ 志草② 日毎①