



★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コードからも見るすることができます。



認知症のリスクとなる要因



国際的な医学雑誌によると、「14のリスク因子」を見直すことで、大幅に認知症のリスクを下げることができると報告されています。

14のリスク因子

出典：『ランセット』誌常任委員会による「認知症予防、介入、ケア：2024年報告書」

若年期(～18歳)	青年～中年期(18～65歳)	高齢期(65歳～)
教育の不足	難聴、運動不足、 高LDLコレステロール、 糖尿病、高血圧、うつ、 喫煙、過度の飲酒、頭部外傷、肥満	社会的孤立、大気汚染、 視力低下

※各リスク因子は、その時期に限るものではなく、生涯を通して対策していくことが大切です。
特に中年期（40代～）からの取り組みが効果的とされています。

日本人が特に気をつけたいリスク要因

① 難聴

耳から入る情報が減ると、脳の機能が低下しやすく、また周囲とのコミュニケーションが減って孤立につながるため、最大のリスクとされています。



聞きづらさを感じたら放置せず、早めに耳鼻科を受診し、必要に応じて補聴器を活用しましょう。

② 運動不足

身体を動かさない生活は、脳の血流を悪化させ、認知機能の低下を早めます。



激しい運動でなくても、1日20～30分のウォーキングや、日常的な家事・散歩でこまめに動くことが効果的です。

③ 高LDL（悪玉）コレステロール

脂質異常症などの生活習慣病は、脳血管障害を引き起こし、血管性認知症などのリスクを高めます。



年に1回の健康診断を必ず受け、数値に異常があれば食事の見直しや医療機関での治療を先延ばしにしないことが重要です。

---《お知らせ》---

9月はアルツハイマー月間です！
イベントの詳細は広報ほうき9月号13ページ、またはホームページをご覧ください。



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 高齢者支援室内

電 話：0859-68-4632

<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>



<登場人物>
伯耆町に住む
認知症のある方
※架空の人物です

伯男さん



“正しい”よりも“安心できる”ほうへ

認知症のある人が言った間違いに、「それは違うよ」と伝えたことはありませんか？身近な人ならつい正そうとしてしまうことがあります。



考え方を
チェンジ



✕ 間違いを訂正することが親切。正しさこそが当たり前。

○ 間違っているけど大丈夫。周りが間違いを受け入れると本人の安心に繋がる。

具体例

伯男さん
の場合

「行ってきます」と家を出ようとする伯男さん。家族が「どこに行くの？」と聞くと「仕事だがな」と言う。伯男さんはずいぶん前に退職しています。家族が「辞めたでしょ」と言うと伯男さんは「何を言っとるだ！」と怒って外に飛び出していました。

ポイント

伯男さんは、仕事をしていた頃の自分に戻っているようです。

- 仕事以外にも「畑に行かなきゃ」など長年続けてきた生活や、家族を支えてきた責任感から、ふと思い出されることがあります。
- 正論は、本人にとって否定されたと感じたり、怒りや自信を無くすことに繋がる場合があります。

こんな
声かけは
どう？

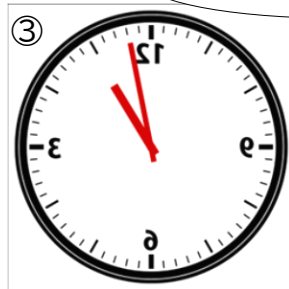
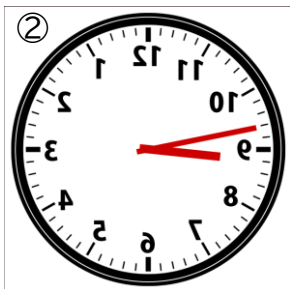
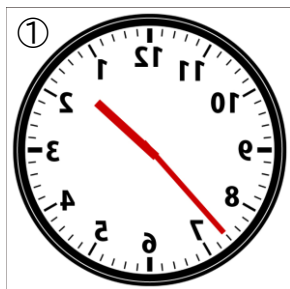
「仕事頑張ってるもんね」、「今日は何の仕事をするの？」と話をしながら家を出て、気持ちが変わるのを待ちましょう。近所の人と出会ったり、違う話になると、落ち着くことがあります。

本人にとっては、「仕事」という事実ではなく「役に立ちたい」、「今日も頑張らなきゃ」という気持ちの表れだったのかもしれませんがね。認知症のある人との関わりでは、本人が『安心できること』に寄り添ってあげることで、お互いが穏やかに過ごせることがあります。

ためして脳トレ！

(問題) 鏡にうつった時計の時刻です。何時何分でしょう。

視空間認知機能を鍛えましょう！



ためして 脳トレ！ の答え

① 1時0分 ② 12時15分 ③ 10時10分