

1月23日の学習会の様子です

テーマ：「認知症について」

あけましておめでとうございます。本年も宜しくお願い致します。
さて、年齢を重ねると、日常生活で「もの忘れ」が多くなります。
日頃から孤立せずご家族や知人等と連絡を取り合い、お互いの変化等に気づきましょう。
同じことをくりかえし話したり、今日は何月何日か答えられないなどそのような時は、
早めにももの忘れ専門の医師に診断をしてもらうことが大事です。
お住まいの担当の地域包括支援センターでは「もの忘れ」相談も受け付けていますので、
もの忘れが気になる・不安を感じたら相談しましょう。
コグニサイズとは、頭を使いながら同時に身体を動かす運動です。
2つの作業を同時に行うことで、認知症予防や軽度認知障害（MCI）の方々の認知機能の
維持・向上の効果が期待できるといわれています。
たとえば歩きながらおしゃべりをする。
階段昇降しながらしりとりをやる等です。



認知症の予防になる食べ物

魚
緑黄色野菜、豆類、果実類
カレー
コーヒー
緑茶
赤ワイン

【基19】

加齢に伴うもの忘れと認知症のもの忘れ

加齢に伴うもの忘れ	アルツハイマー型認知症のもの忘れ
体験の一部を忘れる	全体を忘れる
記憶障害のみがみられる	記憶障害に加えて 判断の障害や実行機能障害がある
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚に乏しい
探し物も努力して見つけようとする	探し物も誰かが盗ったことがある
見当識障害はみられない	見当識障害がみられる
取り繕いはみられない	しばしば取り繕いがみられる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
きわめて徐々にしか進行しない	進行性である



今月は沢山の方の参加がありました。
来月も、まだまだ寒いですが、
皆様のご参加をお待ち申しあげます。