

えのもとだより



## 加齢による物忘れと認知症の違いについて

年齢を重ねると、脳の老化によって誰もが物忘れをしやすくなりますが、  
加齢に伴う物忘れと認知症は大きく違います。

加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
もの忘れを <b>自覚している</b>	もの忘れの <b>自覚がない</b>
体験した事の <b>一部を忘れる</b>	体験した事 <b>自体を忘れる</b>
ヒントがあれば <b>思い出す</b>	ヒントがあっても <b>思い出せない</b>
日常生活に <b>支障はない</b>	日常生活に <b>支障がある</b>
判断力は <b>低下しない</b>	判断力が <b>低下する</b>

### もしも家族や身近な人が認知症になったら ??

何度も同じ質問を繰り返すとき	認知症のある人にとっては、いつも <b>“初めての質問”</b> だと理解しましょう。何度も同じ質問を繰り返すのは、わからないことや知っておきたい事があり、不安な気持ちがあるからかもしれません。その不安感に寄り添い、何度でも優しく答えて、安心してもらうことが大切です。
時間や場所をうまく認識できないとき	「お昼ごはんですよ」「春になり桜がきれいですね」「公園を散歩しましょう」など、時間や場所がわかるような言葉を入れて、たびたび声をかけるようにしましょう。 カレンダーを日めくりにして、過ぎた日に×を付けたり、大きな文字盤の時計を見やすい所に置く事もお勧めです。
今まで出来ていた作業の手順に戸惑っているとき	例えば洗濯物をたたむ手順に戸惑っていたら、説明するより、同じことをしているところを見せると、理解してもらいやすい。 プライドを傷つけない事も大切です。
誤認(妄想)により家族を責めてしまうとき	身に覚えのないことで責められるのはとてもつらい事ですが、冷静な対応が必要です。例えば「財布を盗まれた」と本人が言うのなら、まずは大切な物が無くなったという不安や戸惑いを受け止めることだけを考えて、話を聞くようにするとよいでしょう。本人の気持ちが落ち着いたら、なくなった物を一緒にさがすなど本人の困っていることを解決しましょう。

## 認知症の予防や進行抑制につながる生活とは

認知症の発症を完全には止められませんが、運動をし、休養をとり、栄養バランスのよい食事をするなど、生活習慣病の悪化予防に努めると、症状の進行抑制につながる可能性があることが分かっています。

また、脳の活性化を図ることも有効といわれています。趣味の活動を続けたり、周りの人とよいコミュニケーションをとったりして、心地よい刺激を受け、ストレスをためない楽しい生活を送ることが大切です。

音楽療法や有酸素運動、ゲームなどいろいろな方法も提唱されています。

### ●認知症予防の10カ条

1. 塩分と動物性脂肪を控えた バランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気を付けて、頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



認知症の方が、住み慣れた地域で暮らし続けていくために、その方の状態に応じて医療や介護保険サービスが受けられます。

まずは主治医にご相談ください。