



認知症を知ろう



○認知症は脳の病気です

さまざまな原因で脳の働きが悪くなり、記憶力や判断力などが低下することで、日常生活に支障が出てくる状態のことです。これは、通常の老化による衰えとは異なります。

○「普通のもの忘れ」と「認知症のもの忘れ」

朝ご飯に何を食べたか思い出せないといった「体験の一部」を忘れるのは普通のもの忘れですが、朝ご飯を食べたといった「体験全体」を忘れてしまう場合は、認知症によるもの忘れが疑われます。

○認知症の症状

主に「中核症状(認知症状)」と「行動・心理症状(周辺症状)」の2種類があります。

☆主な中核症状

記憶障害	直近の出来事を忘れてしまう。
見当識障害	日時や場所などが分からなくなる。
失行・失語	服を自分で着られなくなったりうまく話せなくなったりする。
実行機能障害	旅行や料理など計画や手順を考えて実行することが困難になる。
判断力障害	複雑な話が理解できず、些細な変化にも対応できなくなる。

☆主な行動・心理症状(BPSD)

行動障害	暴力、暴言、徘徊、不潔行為、活動量の低下など
心理症状	不安、焦燥、興奮、うつ状態、睡眠障害、妄想など

認知症予防するための生活習慣

- ・ バランスの良い食事をとりましょう
- ・ 適度な運動を行いましょう
- ・ 口腔ケアを行いましょう

問 地域包括支援センター ☎22-7505

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



とき	ところ
9月8日(金)	栗原地区まちづくりセンター
9月22日(金)	表佐地区まちづくりセンター
9月25日(月)	府中地区まちづくりセンター
9月28日(木)	東地区まちづくりセンター
10月13日(金)	栗原地区まちづくりセンター
9月4日(月)	宮代地区まちづくりセンター
9月6日(水)	①13:00 ~14:00 生きがいセンター(垂井地区)
9月21日(木)	②14:10 岩手地区まちづくりセンター
10月2日(月)	~15:10 宮代地区まちづくりセンター
10月4日(水)	生きがいセンター(垂井地区)

▶対象/町内在住の65歳以上

▶定員/1コマ15人

▶参加費/無料

申・問 NP0法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいびぎっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。



▶とき/9月27日(水) 午前9時30分~正午

▶ところ/いびぎ苑別館 花ホール

▶定員/25人(先着順)

▶参加費/100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいびぎ苑 ☎22-5211