



歳まで元気 富山県作業療法士会は応援します

認知症を予防して いつまでもあなたらしく生活するために

認知機能が低下すると・・・



覚えることが
できない



日付や場所が
わからない



理解・判断力が
おちる



段取りが立てられない
物が何かわからない

認知機能の低下で“できること”が徐々にやりづらくなる



自信がなくなる
心に活気がない



喪失感
何にも無関心



幻聴・幻覚



落ち着かない
イライラする



不眠

二次的に 精神的な障害 や 行動的な障害 が起こる

“できること” をやる機会がなくなる

「やっていたことをやめてしまう」「他の人がやってしまう」

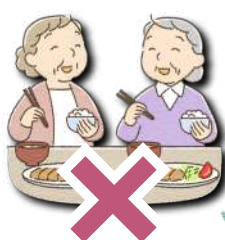


認知機能がさらに低下する。“できること”ができなくなる。

認知症の発症には、こんなことも関連します。

こころに元気が無くなると
あたまの働きが鈍くなり
からだも使わなくなる

COVID-19



- ・外出しなくなった
- ・楽しいことができない



- ・こころに元気がない
- ・やる気がおきない



- ・頭がさえない
- ・物忘れがではじめる



このバランスが
取れていることが大事

認知症を予防する2つのポイント

ポイント その1

・ 認知症の原因となる疾患を防ぐ

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、肥満などの生活習慣病を『予防・改善』する。

・ 認知症になりにくい生活習慣を積極的に『獲得』する



バランスの良い食事を3食とる



運動を習慣的に行う
(有酸素運動など)



歯を長持ちさせ、
歯周病予防のために
お口をきれいに保つ



知的活動を楽しく、
習慣的に行う



他者とコミュニケーションをとる



よく眠る

ポイント その2

生活は脳活だ！



・ できることを続けて あなたらしい生活を送る

好きなこと、よく行っていたことは何でしょう？

以前のように出来なくても、やり方を変え手助けがあれば、できることが多くあります。

例えば…調理で 火の管理 ができなくなった。

→ IH調理器具を使う。家族と一緒に作り、切ったり、味見をする役割をもつ。

→ 「調理」が継続できる。家族の中で やりがい を感じる生活を送る。

日常行ってきたことに やりづらさを感じたら、
あなたに**適した**やり方や関わり方、環境を工夫する。
または**補う**。

こころ と からだ も働き
バランスが保てる。

不健康なあなた



健康なあなた



不安を軽減し、役割喪失や自信喪失を
防ぎ、尊厳を保つことができる。

