



笑顔の輪

認知症と向き合う

藤の木高齢化率 38%



アルツハイマー型認知症

レビー小体型認知症

前頭側頭型認知症

～万引きなどの逸脱行為～

～さっきのことを忘れる～

～幻視・妄想
すり足状態
うつ状態～

認知症の種類

脳血管性認知症

～怒りっぽくなる
感情失禁～



予防① 食事

- ・ ごはん
茶碗 1杯程度(可能であれば玄米・雑穀米)
- ・ おかずをしっかりとる
魚・卵・大豆製品・みそ汁
- ・ えごま油・亜麻仁油
オリーブ油

認知症予防

予防② 運動

- ・ 激しい運動よりは適度な運動が大事
- ・ 30分ほどの散歩を週3回、負担になり過ぎない程度が大事 ポチポチ

予防③ 趣味

- ・ 趣味は大事
夢中になること・楽しいことを大事にしていく。麻雀・ダンス・楽器演奏・カラオケ・テレビ・ゲーム・映画・音楽を聴く・旅行・カメラ…

無理のない範囲・ポチポチやる・何でもいい興味のあること・ワクワクすることを生活の柱にしてい

～令和7年2月 藤の木四丁目集会所 認知症関係講話(ナカムラ病院医師・三和包括職員)抜粋～

～ 社協スタッフのひとりごと ～

この記述を書いている私自身高齢者、最近体力が徐々に落ちていることを感じるとともに、人の名前が出てこない、地名が出てこない、何かやろうという気力も衰退気味、食事の量も落ちた……等を感じる今日このごろです。しかし私自身だけではなく、同じような年代の方々も同じようにこれらのことが言えると思います。藤の木地域の高齢化率は講話を聴くに38%と聞きました、この高齢化率もこれからは徐々に上がっていくばかりです。こういった衰退する状況は同時期に他地域に出来た住宅地も同じことが言えると思います。若返りたいという特効薬はありません、上記認知症予防の①、②、③、の項目を参考に自分の体と相談しながら ◎少しでも歩きながら外の空気を吸う ◎自分に適した趣味を持つ ◎懇意にしている人との語り合い、時には笑いもある 社会福祉協議会は100歳体操、ふれあいサロン他等の活動を通じて微力ながらお手伝いしています。