

# 認知症の 予防

生活習慣病があったり、人づきあいをせず、趣味などが無い人は、認知症になる可能性が高いといわれています。

それらを改善することで認知症の発症を遅らせることにつながります。

## 認知症の予防に有効な **生活習慣**

- ◆ 適度な運動を行い、足腰を丈夫に保つ
- ◆ 塩分・脂肪をとり過ぎない、バランスのよい食事を心がける
- ◆ 口の中を清潔にして、自分に合った入れ歯を使う
- ◆ 深酒とタバコはやめて、規則正しい生活をおくる
- ◆ 生活習慣病の予防、早期発見、治療につとめる
- ◆ 持病(高血圧・糖尿病など)と上手につきあう
- ◆ 熱中できる趣味をもち、何事にも好奇心をもつ
- ◆ 本や新聞を読んだり、頭を使った生活を心がける
- ◆ 家族・友人との交流を持つ
- ◆ 家庭内、地域での役割を続ける

### 認知症予防は

「適度な運動」・「適切な栄養」・「知的活動」・「社会参加」

健康的な生活習慣は、  
認知症の予防に  
つながります！



# 認知症高齢者等の見守りネットワーク

認知症の人ができるだけ行方不明にならないために、予防できることがあります。  
地域で、ご家族で、できることから始めましょう。

- 各市町では、徘徊SOSネットワークの整備や、民間企業等と見守り体制を構築しています。

このステッカーを貼っているところは、  
高齢者の見守りに協力している機関です。

( これ以外にも、オリジナルステッカーを  
活用している市町もあります )



## 見守りの例

(以下のような、日常と異なる不審な点があった際、地域包括支援センターへ連絡が入ります)

- 新聞・郵便・宅配・牛乳などがたまっている
- 洗濯物が干されたまま
- 最近顔を見せない
- お金を払わず店内の物を食べる (持って帰る)
- 窓、カーテン、雨戸が閉まったまま
- 屋内の電灯がついたまま (消えたまま)
- 話したことや約束したことを忘れる
- 物がなくなると頻繁に言う 等

- 県では、高齢者の見守り、行方不明者の捜索等に関して、関係機関等における取り組みの一助となるようガイドラインを作成しています。



## ～ お願い ～

- 行方不明となるおそれのある方について、次のような取り組みで、速やかな発見につながる可能性が高くなります。
- 行方不明と分かった時点で、  
「迷わず！」  
「なるべく早く！」  
「地元の所轄警察署へ一報を」入れる
- 事前登録 (各市町へご相談ください)  
万が一に備えて、最近の写真を撮っておく 等
- 持ち物への氏名記入
- 義歯への氏名記入 (歯科医師へご相談ください)



# 認知症になっても 安心して暮らせるまちに

## 家族の方へ

「介護をひとりで抱えこまず、まずは相談しましょう。」

“頑張りすぎない”ことが、家族にとっても、ご本人にとっても大事なことです。

- 上手にサービスを利用しましょう
- 家族や周りで手伝ってもらえる人、話を聞いてもらえる人を見つけましょう
- 同じ経験を持つ人、仲間に打ち明けてみましょう



## 地域の方へのお願い

認知症は誰にでも起こりえます。  
認知症の人と家族の“よき理解者”  
になってください。

### 対応の基本

- ◆ 自尊心を傷つけない
- ◆ 子ども扱いしない
- ◆ 笑顔で、正面から声をかける
- ◆ ゆっくり、はっきり、シンプルに話す
- ◆ 失敗しても責めない
- ◆ 時間がかかっても、できることは自分で  
やってもらう

### ご本人にも自覚があることを 知ってください

物忘れによる失敗が増えることで、  
「おかしい」と感じるご本人もいます。

認知症かもしれないという不安から  
「病院には行かない」「物忘れなんか  
していない」という言動が現れること  
もあります。

周囲の方々は困惑することも多い  
と思いますが、言動の背景にある不  
安を理解してください。

### 家族にも支援が必要です

大切な身内が認知症であることを、  
簡単に受け入れられる家族はいないで  
しょう。

家族も、相談できず困惑していたり、  
介護を抱えこんでいたりします。

家族への気遣い、ねぎらいの気持ち  
をもって、地域全体で支えましょう。

## さりげない見守りと手助けをお願いします！