

# 認知症は誰もがかかる可能性のある脳の病気です

認知症は、脳に起きた何らかの障がいによる病気です。加齢や病気などが原因となり、誰もがかかる可能性があります。現在、認知症を完全に防ぐ方法や薬はありませんが、生活習慣の改善により、発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができます。

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう! ※ご家族や身近な方がチェックすることもできます

- |   |   |
|---|---|
| ①財布や鍵など、物を置いた場所が分からなくなることがありますか <input type="checkbox"/> 点          | ⑥貯金の出し入れ、家賃や公共料金支払いは1人でできますか <input type="checkbox"/> 点 |
| ②今日が何月何日かわからないことがありますか <input type="checkbox"/> 点                   | ⑦1人で買い物に行けますか <input type="checkbox"/> 点                |
| ③5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか <input type="checkbox"/> 点                 | ⑧バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか <input type="checkbox"/> 点  |
| ④周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると<br>言われますか <input type="checkbox"/> 点 | ⑨自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか <input type="checkbox"/> 点      |
| ⑤言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか <input type="checkbox"/> 点            | ⑩電話番号を調べて、電話をかけることができますか <input type="checkbox"/> 点     |

①から⑤ 1点:まったくない 2点:ときどきある 3点:頻繁にある 4点:いつもそうだ  
⑥から⑩ 1点:問題なくできる 2点:だいたいできる 3点:あまりできない 4点:できない

1から10の合計を計算:合計点  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

医療機関や相談機関に相談してみましょう。☎ 医療・相談機関は「鶴岡市 物忘れ相談医」で検索



## 認知症予防につながる習慣

生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、心臓病など)を予防することは、認知症の予防にもつながります。

- 食生活に気をつけましょう
- 適度な運動をしましょう
- 生活を楽しみましょう
- 人と積極的に交流しましょう



## 脳を活性化させましょう

認知症の予防のために、「何をするか」ではなく、どう刺激ある日常を送るかが重要です。

- 快刺激で笑顔に……心地よい刺激や笑うことにより、意欲をもたらす脳内物質(ドーパミン)がたくさん放出されます
- コミュニケーションをとる…家族や友人と楽しい時間を過ごすことが大切です
- 役割・日課をもつ……毎日を充実させ認知機能の維持に役立ちます
- ほめる・ほめられる……どちらもドーパミンがたくさん放出され、活動意欲が高まります

また一緒に運動しませんか

# OB会の紹介&参加したい方大募集!!

\*問い合わせ先\*

健康課Tel0235-35-0149

## OB会その① 合同トレーニング

- 活動日 概ね毎週火曜日(月4回)14:30~16:00
- 会員数 約60名(60~70代) 女性が多いですが、男性も頑張っています!
- 運動の内容 ストレッチとソフトエアロビクス
- 講師 梅本世井子先生

【メンバーからのコメント】70歳にもなると体力の衰えと記憶力の低下に、自分ながら驚かされ、(合同トレーニングは)1日は完全に忘れて、1日は腕を使いすぎて激痛が走り、最近2日ほど休んだのですが、マイペースに自分で手を抜きながらやれるのは本当にありがたい。



運動前にはゆっくりストレッチ準備運動します!

エアロビクス音楽に合わせて楽しく運動できます!

## OB会その② イーナ会

- 活動日 概ね毎週水曜日の昼(月4回)14:15~15:45
- ※(昼だけ)年48回実施は継続中!!
- 会員数 約50名(50~80代)
- 運動の内容 ストレッチ、筋トレ、ソフトエアロビクス
- 講師 五十嵐恵美先生(月3回) 鈴木勝義先生(月1回)

【メンバーからのコメント】・イーナ会は創立21年目です  
・今、運動してますか?“しあわせは、食べて寝て、運動して”  
「五十嵐先生」の誘導で、日頃動がきない体の部分をジッガリ動かさせます。  
「鈴木先生」の人気の講習を、シッカリ、ドップリ、楽しく満喫できます。



エアロビクスで曲に合わせてスクワットも簡単!

運動後はじっくりストレッチして、疲れを持ちこさないように!

## あしがき

「喜楽喜楽」情報誌 編集担当 佐藤 美鈴

今年度から健康づくりサポーター「喜楽喜楽」のお手伝いをしています。10月17日開催のつどいでは、前田恵先生のご指導のもと久々に笑いながら運動しました。私の集落でも10月から百歳体操が始まりました。

私は昨年からグランドゴルフをやっています。高齢者になり、体のあちらこちらに不調が出てきていますが、仲間同士皆で楽しみながら、運動を通して健康づくりに取り組んでいきたいものです。