

認知症予防は、 日々の健康習慣から

保健師からの

ちよつと

らなはなし！

担当：小池

日本人の認知症患者の現状をご存じですか？ 現在の患者数は210万人ですが、2040年には400万人まで増加することが予想されています。また、85歳以上の4人に1人が認知症の症状があるといわれています。

「いつまでも元気で、自分らしくありたい。」「いつまでも自宅で暮らしたい。」と誰しも望むことであり、人生を考える時、認知症は決して他人事ではありません。

先日、研修で埼玉県精神神経センターの先生のお話を聴く機会がありました。認知症に対する研究や治療は日々進歩しています。「認知症は治らない」というイメージをもたれやすいですが、治療により治る認知症があること、また数年前では使用できなかった薬が認可され、原因や症状によっては、進行を抑制することが可能になっているそうです。そのために早期発見や早期治療が重要であり、できるだけ早く専門医に相談してほしいとお話がありました。

また、認知症予防に関しても、「若いから関係ないというのは大きな間違い。人によって40代から脳の変化は始まっている。認知症予防は若い頃からが大切。」とのことでした。若年性認知症も増えています。

認知症予防のポイント

①肥満はありませんか？②毎年、健康診断は受けていますか？③運動の習慣はありますか？④飲酒は適量ですか？⑤禁煙していますか？⑥肉よりも魚、野菜を多く食べていますか？⑦趣味はありますか？

以上のことは、日頃から生活習慣病予防のため保健師が皆さんにお願いしていることです。よく「絶対に認知症にならない方法を教えて欲しい。」と質問されることがありますが、絶対にならない方法はありません。予防のポイントは、あたり前のようなことですが、そのあたり前のことをいかに長く続けられるかが、大きな鍵になるでしょう。

いつまでも住み慣れた地域で暮らせるように

「認知症サポーター」という言葉を聞いたことがありますか？国ではこれから増加する認知症患者を地域で見守る取り組みのひとつとして、「認知症サポーター」の養成を進めています。

認知症サポーターといっても、決して難しいことではなく、住民の方なら誰でも講座を受けることができます。そして、認知症について正しく理解し、自分のできること、「ちょっとした声かけ」や「見守り」などを地域で行っていただく輪が広がることをめざしています。認知症の方は「物忘れ」や「不安」により困ってしまうことが日常で増えていきます。認知症の方に会った時は、責めたり、怒ったり、無視するのではなく、あたたかい声かけや見守り、また下記の窓口にご相談ください。

なお、認知症サポーター養成講座を受講されると、受講証としてオレンジリング(写真)をお渡しします。養成講座については、地域包括支援センターが、いろいろな団体、集まりに出向いて開催しています。小学生から高齢者まで、ご要望があればお気軽にご連絡ください。



(認知症サポーター オレンジリング
：埼玉県ホームページより転載)

問合せ 健康福祉課地域包括支援センター ☎62-1233