

認知症は、
れつきとした病気です
65歳以上のかたを「対象にし

「ピンピンコロリ」という言葉を知っていますか？ピンピンとは、「跳ねるよう」に元気な」という形容です。確かに60歳代までは体力も気力もピンピンですが、75歳を過ぎるころから、ピンピンとばかりにはいかないようです。老いと向き合いながら、トコトコでもドッコイ生きていこう。

65歳以上のかたを「対象にし」ところが認知症は「認知症」と言われるとそれだけで納得してしまうことが多いようです。し

認知症つて予防できるの？

認知症になり始めのころに落ちる脳の働きは、①エピソード

た意識調査で、かかりたくない病気No.1が「認知症」です。認知症は単なる「もの忘れ」ではなく、「脳や身体の病気が原因で、記憶や判断力などに障害が起こり、普通の生活が送れなくなつた状態」です。皆さん、お腹が痛くて病院に行き、「あなたは腹痛症ですね」と言われたらどうしますか？なぜお腹が痛いのか原因を知りたくなるでしょう。なぜなら原因によつてしまふことが多いからです。

「認知症つて予防できるの？」

保健師からの ちょっといいはなし！

認知症に強い 脳をつくろう！



**軽いときに
治療を始めるのが効果的**

「認知症に最初に気づくのは、本人である」と報告している調査もあります。しかし、自分で気づき自分で受診するケースは少なく、家族が気づくくらいに進行して始めて受診するかたが多いのが現状です。

認知症の原因となる病気はたくさんありますが、その70%は治療の対象になると言われています。治療することで、困った症状「周辺症状」の出現を遅らせることもできます。家族が認知症の知識をもつことで、周辺症状にうまく対応できる（彼を知り、己を知らば百戦危うからず）ようになります。また、自己決定の尊重にもつながります。「あなたがもし認知症になつたら、病気や予後について知りたいですか？家族だけ知つていれば、自分は知らないともよいですか？」

①エピソード 記憶	・食べ物日記(慣れてくれば2日遅れの日記など)をつける ・レシートを見ずに、買った物を思い出しながら家計簿をつける
②計画力	・旅行の計画を立てる ・囲碁将棋トランプをする ・園芸、花壇づくりの計画を立てる ・パソコンでミニコミ誌をつくる など
③注意分割機能	魚を焼きながら煮物をする、同時に洗い物をする、歩きながら人と話すなど、2つ3つのことを同時に行う



斬新な経営アイデアが次から次へと

皆野町商工会が、6月19日から8回にわたり経営革新塾を開催。皆野町や長瀬町などから25人のかたが参加しました。この事業の最終的な目標は、新しい取り組みによる経営革新計画を作成し、知事に申請して様々な支援を受けること。

受講者それぞれが新しいアイデアを発表し、他の受講者がその問題点や改善方法などを指摘するなかで、より具体的で、より充実したすばらしいプランが出来上がりました。(ご紹介できないのが残念です。)

記憶（昨日の夕方に何を食べたか？生活上の出来事に関する記憶）と②計画力（ものごとの段取りをつけること）および、③注意分割機能（2、3のことと一緒に注意を配りながらものごとの機能を落とさないことが認知症予防の鍵となります。今日から実践しませんか？）