

## 認知症早期発見のめやす

- ◆ 次の項目は、認知症の始まりではないかと思われる言動をまとめたものです。
- ◆ 医学的な診断基準ではありませんが、目安として参考にしてください。

### もの忘れがひどい

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

### 判断・理解力が衰える

- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった

### 時間・場所がわからない

- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある

### 人柄が変わる

- 些細（ささい）なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

### 不安感が強い

- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える

### 意欲がなくなる

- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫（おっくう）がりがりやがる

## 一人で悩まず相談しましょう！

### 認知症に関する総合的な相談

- ・ お住まいの市町村の  
高齢者福祉担当課・地域包括支援センター
- ・ 認知症コールセンター  
(公益社団法人認知症の人と家族の会和歌山県支部)  
TEL 0120-783-007  
10:00～15:00 (月～土)



### 受診やお薬などの専門的な相談

- ・ まずはかかりつけ医などにご相談ください。
- ・ もの忘れ外来など認知症に対応する専門医療機関については、医療機関検索サイト「わかやま医療情報ネット」から検索ができます。
- ・ 認知症疾患医療センター（県内8医療機関）においても電話相談などを受け付けています。

認知症疾患医療センター	相談窓口電話番号
和歌山県立医科大学附属病院	TEL 073-441-0776
国保野上厚生総合病院	TEL 073-489-6670
公立那賀病院	TEL 0736-79-3310
和歌山県立医科大学附属病院 紀北分院	TEL 0736-26-3004
有田市立病院	TEL 0737-82-0887
ひだか病院	TEL 0738-24-1802
南和歌山医療センター	TEL 0739-24-3028
新宮市立医療センター	TEL 0735-31-3333

もの忘れが気になる方へ  
早く気づき、できること！

発行 和歌山県福祉保健部福祉保健政策局長寿社会課  
TEL 073-441-1252  
監修 和歌山県立医科大学附属病院認知症疾患医療センター  
協力 一般社団法人 和歌山県医師会

## 『もの忘れの原因』を知ってください

- ◆ もの忘れは、脳の認知機能（ものごとを記憶する、判断する、順序立てて行うなど）が徐々に低下することによって表れる症状の1つです。
- ◆ もの忘れの原因には、「加齢によるもの」と「認知症によるもの」があります。
- ◆ もの忘れが気になる方は、「認知症早期発見のめやす」をご覧ください。

### 「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

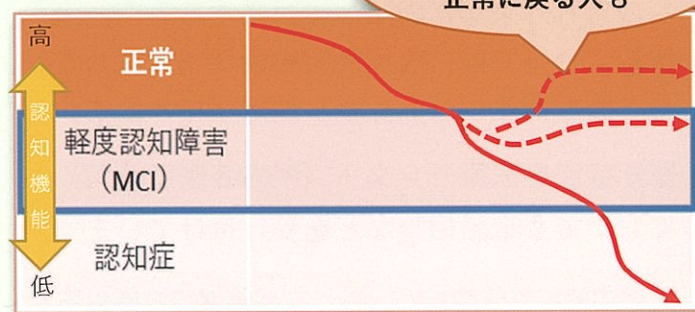
	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れてる 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

政府広報オンライン  
「もし、家族や自分が認知症になったら知っておきたい認知症のキホン」  
(<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201308/1.html>) より抜粋

## 認知機能の低下とは

- ◆ 認知機能の低下は、個人差はありますが、徐々に進行する特徴があります。
- ◆ 認知症は、その前に軽度認知障害 (MCI) ※の段階を経て発症します。
- ◆ より早い段階 (MCI) で気づき、「健康に気をつけた取組」(右面) を行うことで、認知症に移行するのを防いだり、遅らせたりする可能性があります。

### 認知機能の低下イメージ



### ※軽度認知障害 (MCI: Mild Cognitive Impairment)

- 正常と認知症の間ともいえる状態ですが、日常生活への影響はほとんどありません。
- ただし、本人がもの忘れが多いという自覚がある、または家族によって気づかれるという特徴があります。

## 早い段階で気づき健康に気をつけた取組を！

認知機能の低下を遅らせるためにも「生活習慣の改善」、「積極的な社会参加」が重要です。

### 1 生活習慣の改善

#### 🌸 バランスのよい食事をとる！

- ・ 野菜、肉、魚などをバランスよく食べる
- ・ 飲酒は適量に
- ・ 塩分のとり過ぎに注意

#### 🌸 十分な睡眠をとる！

- ・ 適度な睡眠は体だけでなく、脳の休養にも大切
- ・ 1日30分以内の昼寝も効果的

#### 🌸 運動習慣を身につける！

- ・ ウォーキング等の有酸素運動を
- ・ 頭を使いながら体を動かす運動も効果的（しりとりや引き算をしながらウォーキングするなど）
- ・ 短くても毎日決まった時間に

### 2 積極的な社会参加

- ◆ 人との会話や体を動かし頭を使う機会が増えると、脳の活性化につながります。
- ◆ 楽しいと感じることを続ける、誰かと一緒に楽しむ、誰かのために活動することも効果的です。

(例えば)

#### ▶ 料理・食事会

献立を考え、段取りよく買い物し、調理

#### ▶ 園芸

植栽→栽培→収穫→調理→実食は、5感を刺激

#### ▶ 音読

視覚、聴覚その他の感覚も使い、運動にもなる

#### ▶ 社交ダンス、楽器演奏、読書、旅行 など

