



# 城山・向陽

# 包括だより

令和5年  
1月号

## 認知症を正しく知って予防しましょう！



### アルツハイマー型認知症

【物忘れが特徴】

- 代表的な症状が物忘れ
- 判断力が低下する
- 日付がわからなくなったり、自分のいる場所がわからなくなったりする
- 大切な物がなくなって家族を責めたり、道に迷うようになる など

### 脳血管性認知症

【物忘れが特徴】

- まだら認知症になりやすい
- 感情失禁がおこりやすくなる
- 脳血流障害によっておこる様々な症状がある  
例) 服の上下や前後がわからなくなる  
箸や歯ブラシの使い方がわからなくなる  
言葉がなかなかでてこない など

### 前頭側頭型認知症

【物忘れが目立たないのが特徴】

- 65歳未満の若い方での発症が多い
- 万引き、痴漢など反社会的行為が急におこる
- 自分勝手な行動をとる
- 些細なことにこだわり同じことを繰り返す
- 時間に執着し、決められた時間の行動を固守する など

### レビー小体型認知症

【物忘れが目立たないのが特徴】

- 初期の段階で幻視がみえる  
例) 虫・知らない人がいる
- パーキンソン病のような症状がでる
- うつ状態になったり、寝ている間に暴れたり大声を出したりする
- 頭がはっきりしている時とそうでない時を繰り返す など

## 認知症の発症・進行の予防は生活習慣病の予防・改善が重要

### 食 事

- 規則正しい食事（1日3回）
- バランス良い食事 ・腹八分
- 魚を積極的に ・塩分を控える

### 運 動

- 1日30分有酸素運動
- 1日の活動量を増やす
- 筋力トレーニング ・ストレッチ

### 休 養

- 十分な睡眠時間  
(短時間の昼寝も可)
- 規則正しい生活 ・ストレス解消

禁煙

節酒

生活習慣病を予防

認知症を予防

引用：いわた認知症ハンドブック



# 令和4年度 ケアメン講座を開催しました！！

今年度もケアメン講座を開催しました！

介護に興味のある方や、実際にご家族の介護をされている男性を対象にしたこの講座も、通算 15 回目となりました。このケアメン講座は磐田市と地域包括支援センターが主催し毎年開催されています。今年度は10月22日と11月12日の2回にわたり開催し、15名の方が参加されました。皆さん積極的に意見交換され、大変有意義な会となりました。来年度以降も開催していきますので、興味のある方は是非、地域包括支援センターまでお問合せ下さい。



2日間で15名の方が参加していただき、大変盛況でした。参加した皆さまからは、大変有意義な時間を過ごせた、とのお声をいただきました。



息抜きに棒体操をしました。体調管理も大切です。



地域包括支援センターは  
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

電話 36-4865

FAX 36-4603

担当地区

城山中学校区  
向陽中学校区

営業日・時間

月～金曜日(祝日除く)  
8:30～17:15

新型コロナウイルス感染症に対しては、職員一同「正しく理解し、常識ある行動を行う」ことを念頭に、感染症対策を徹底し体調管理に気を付け、活動しています。