

## 「認知症」の予防について

認知症を発症するリスクを少なくするには、「高血圧」「高脂血症」「肥満」といった生活習慣病への対策が有効です。特にアルツハイマー病による認知症へは、運動などの生活習慣病対策が効果的と言われています。

脳を使わないことも認知症の発症や進行を加速させてしまいますので、仲間と一緒に会話を楽しんだり、趣味活動を行うなどして脳を活性化させましょう。

ただし、「これをやったら認知症にならない。」という決定的な予防策や治療法はありません。あくまでも「発症のリスクを減らす」という視点から、日ごろから健康的に生活することが大切です。



## 「早期発見」「早期治療」が肝心です。

認知症は、あなたの気づかないところで進行しているかもしれません。早期発見のためにも、「あれ、おかしいな？」と思ったら、まず、下の質問でチェックしてみましょう。（国立長寿医療センターで使われているチェックリストを引用）

### 認知症チェックリスト

- 同じことを言ったり聞いたりする。
- 物の名前が出てこなくなった。
- 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
- 以前はあった関心や興味が失われた。
- だらしなくなった。
- 日課をしなくなった。
- 時間や場所の感覚が不確かになった。
- 慣れた所で道に迷った。
- 財布などを盗まれたという。
- ささいなことで怒りっぽくなった。
- 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。
- 複雑なテレビドラマが理解できない。
- 夜中に急に起きだして騒いだ。

3つ以上にあてはまった場合は、専門医に相談することをお勧めします。（この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません）