



ふでりん

コロナの自粛が続いて物忘れが増えたりん。  
認知症になったらおしまいだりんか？不安だりん。

不安があっても大丈夫！って認知症の先生も言っているりん。  
不安こそが予防のカギ♪認知症を正しく理解すればいいりん。



こふでりん先生

## 認知症への誤解

- ① 物忘れ=認知症？
- ② 認知症になると何もわからなくなる？
- ③ 身の周りすべてのことができなくなる？

答えは、  
① ② ③  
すべて

✿認知症になっても自尊心や感情はあります。  
周りの人の理解により、日常生活を継続できることもあります。

## 認知症は誰もが なり得る脳の病気

【人生100年時代】認知症は、  
死ぬまでに発症するか、  
しないかの違いだけ！  
将来の自分のために、  
今からできることを考えましょう！

## 「こんなこと言っていないませんか？」 認知症を誘発する周囲の言動「5悪」

### 注意

『さっきも聞いた!』

5秒前の記憶がなくなることも

### 叱責

『なんでできんの!?!』

自尊心が傷つきます

### 命令

『ちゃんとやって!』

曖昧な表現は混乱します

### 愚痴

『やってあげたのに』

情けない気持ちになります

### 嫌味

『世話が焼けるよね』

嫌な感情は伝わります

これらの5悪により  
高齢者が感じる情けない思いは、  
認知症を誘発・進行させます。

## 認知症になりにくい人間関係をつくるのが大切

広島国際大学：大井 博司 教授による

## お互いに

『情けない』と相手に思わせる状況をなくす

『私も捨てたもんじゃない』と思ってもらえるように心を砕く

相手を『たててあげる』

『ありがとう』と感謝する

相手に花を持たせて喜べる心性（認知症耐性）を持ちましょう！





熊野町LINE  
公式アカウント

## 認知症予防には【社会貢献】が重要

生きる目的や目標があると、脳の組織が変化しても認知機能の低下は抑えられる可能性があります。  
【社会貢献】することは、生きる目的や目標になり、認知症予防につながります。  
地域の活動や交流の場の準備を手伝う。人の話や愚痴を聞くことも【社会貢献】になります。

※認知症カフェ、  
体操教室の日程等は  
毎月のくまの広報  
LINEでご確認ください。

話を聞く  
(認知症カフェ)



体操を指導する  
(シルバーリハビリ体操)

食事作りの  
サポート



認知症サポーター  
養成講座を受講する

買い物の  
サポート  
(生活支援員)



地域のボランティア  
に参加

認知症予防は若いうちから・・・  
お孫さんたちにも認知症への  
理解が必要です。

## よく噛んで食べるといろいろお得です♪

### 肥満防止

満腹中枢が刺激され  
食欲を抑えられます。  
ベジ・ファーストが  
おすすめです！  
(野菜を最初に食べる)



リラックス効果  
幸せホルモン  
「セロトニン」が  
分泌されます。



脳の活性化  
↓  
認知症予防



## 体にやさしいレシピ ～だしがなくても美味しいみそ汁～

### 【材料】2人分

- ベーコン(4~5枚入り) 1/2パック
- キャベツ 1枚(50g)
- トマト 1/2個
- 玉ねぎ 1/4個
- しめじ 1/2パック
- 水 300ml
- みそ 大さじ1



エネルギー：100キロカロリー  
たんぱく質：4.9g  
塩分：1.4g  
(1人あたり)



野菜、ベーコンのうま味により、だしがなくても  
美味しいみそ汁です。

### 【作り方】

- ① 切る：ベーコンは1cm幅、キャベツ・トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきをとり小房にわける。
- ② 炒める：鍋にベーコンを入れて火をつけ、油が出てきたら野菜、しめじを入れ、炒め合わせる。
- ③ 煮る：水300mlを加え、煮る。野菜がやわらかくなったら火を止め、みそを溶き入れる。