

認知症

を予防しよう

認知症は発症を遅らせたり、進行を緩やかにしたりすることが可能です。どのようにして刺激ある日常を送るのか。その方法を考えてみませんか。

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3288



高齢者の3人に1人が認知症とその予備軍になる!?

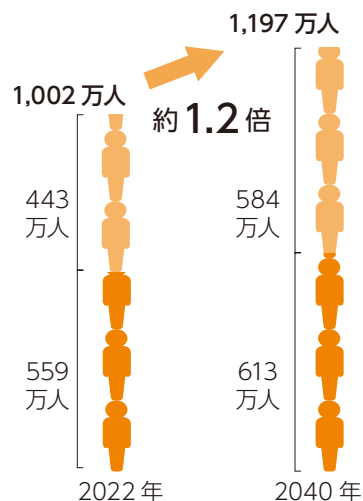
▶厚生労働省の「認知症施策推進基本計画」によると、2022年の認知症の高齢者数は約443万人、軽度認知障害(MCI)の高齢者数は、約559万人と推計しています。一方、2040年には、それぞれ約584万人と約613万人と推計しており、約3人に1人が認知症とその予備軍になると見込まれています。加齢とともに誰しも発症する可能性があります。

認知症患者の将来推計

＝ 認知症の高齢者 200万人

＝ MCIの高齢者 200万人

「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」(令和5年度老人保健事業推進費等補助金 九州大学 二宮利治教授)をもとに作成



認知症って予防できるの?

▶「運動」「栄養」「社会参加」の3つを主軸にライフスタイルを改善することで、認知症のリスクを減らすことができます。特に社会参加する(=人とつながる)ことは、認知症予防に高い効果が期待されます。

笑顔あふれる金谷地区の認知症カフェ

この日はタクティールケアを体験

／ ゆっくりさすってもらおうと、気持ちよく



脳トレゲームを楽しむ参加者

▶市内で開催されている「認知症カフェ」などでは、当事者やその家族が集い、交流をしています。人との会話を通して、相手を褒めたり、褒められたりすることは、当事者にとって良い刺激が生まれます。

昨年からは認知症サポーターになりました。家族や自分の将来に備え、認知症に悩む人たちとつながりたいと思ったのがきっかけです。予防するうえで、人とのつながりは欠かせません。認知症カフェでは、また来たいなあと思ってもらえるような声かけをして、多くの人がつながるサポートをしていきたいです。

認知症カフェや認知症に関する情報はこちら↓



PICK UP!

認知症サポーター
黒田さん

【認知症家族の集い ～つながり～】

▶ 9月はおしゃべり会。たくさん話して、笑いましょう。
とき／9月8日(月) 午後1時30分～3時
ところ／市役所本庁舎 会議室 203 (2階)
申し込み／不要。直接会場へ