

20年後、認知症にならないために “今”始められること。

健診結果、そのままにいませんか？高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、将来の認知症リスクにも関係することが分かっています。認知症は突然発症するものではありません。20年後の自分のために、今から生活習慣を見直してみませんか。

☎ 高齢介護課 ☎072-893-6409

健診結果や生活習慣をチェック！

☑ 血圧が高いと言われた

高血圧は、脳の血管に負担をかけ、認知症のリスクを高めます。

☑ 血糖値が高いと言われた

糖尿病は、脳の血管や神経にダメージを与え、認知症のリスクを高めます。

☑ コレステロールが高いと言われた

LDL(悪玉)コレステロールが高いと、動脈硬化が進み、脳の血流が悪くなります。

☑ 運動不足だと思う

運動は、脳の血流を良くし、認知症のリスク低減につながります。

☑ 野菜や魚を食べる機会が少ない

野菜や魚を取り入れた食事は、脳の健康を守ることが分かっています。

☑ たばこを吸う

喫煙は、脳の血管を傷つけ、認知症のリスクを高めます。

☑ 家族以外と話す機会が少ない

人との交流や社会参加は、認知機能の低下を予防します。

☑ 最近、聞こえづらいと感じる

難聴を放置すると、認知症のリスクが高まることが分かっています。

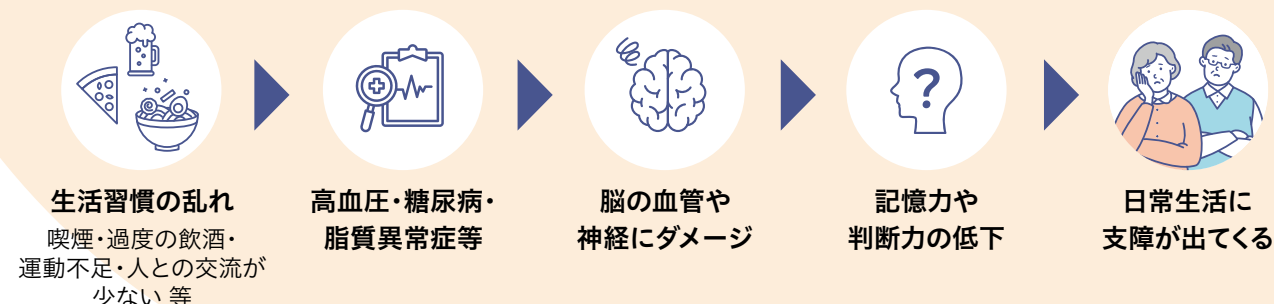
それ、認知症リスクにつながる生活習慣かも…

すべてを一度に変える必要はありません。

未来の自分のために、できることから始めましょう。

！ 生活習慣と認知症リスク

生活習慣の乱れが、20年後の認知症リスクにつながることがあります。この流れを変えられるのは、“今”の自分です。



身近な人が「認知症かな？」と感じたら 5つのステップ

ステップ 1

まずは、身近な人の「いつもと違うな」という変化に気付くことが大切です

例えば…

- 同じ話を何度もするようになった
- 約束や物の置き場所を忘れることが増えた
- 会話がかみ合わないことがある
- 身だしなみに気を使わなくなった
- 怒りっぽくなったり、気分の落ち込みが目立つようになった



「年のせいかな」と決めつけず、小さな変化を見逃さないことが早期発見につながります。

ステップ 2

様子を記録する

「いつから」「どんな変化があったか」をメモしておく、受診時の参考になります。

ステップ 3

早めに相談する

相談は地域包括支援センターへ

認知症に関する相談や、医療・介護・福祉のこと等、専門の職員が対応します。お気軽にご相談ください。

☎072-893-6426



ステップ 4

医療機関を受診する

もの忘れは認知症以外の病気が原因の場合もあります。早期受診で治療や支援につながる可能性があります。

ステップ 5

これからの生活に備える

診断結果に応じて、治療や生活の工夫、利用できる制度やサービスを知り、本人も家族も安心して今後の生活に備えましょう。

未来の自分のために、そして大切な人のために。
「まだ大丈夫」の今だからこそ、
できることから始めてみませんか。