

介護予防紙

第6号（令和4年3月発行）



藤村たかし

○若年性認知症

若年性の認知症とは、65歳未満の方が発症する認知症をいいます。

発症時期は40歳後半から発症することが多く、発見は高齢者と違って仕事上のミス等が頻繁に現れます。周りの人からは「最近疲れているのでは・最近少しおかしいよ・病院で診てもらっては」と言われ、病院で診てもらうことを勧められ、通院したところ診察の結果、若年性認知症と診断されることが多いようです。

1. 発病しやすい人

- ・若年性認知症は男性に多いという特徴があります。
- ・人とのコミュニケーションや交流を避ける方
- ・過度な飲酒・喫煙・偏食、そして睡眠不足や運動不足等の生活習慣が不規則な方
- ・脳卒中や糖尿病等の持病のある方



2. 初期症状

- ・仕事でミスが増える・何度も同じ事を聞く・同じものを何度も買ってくる
- ・人と会うのを避ける・物の名前を忘れる・文字が書けなくなる等々です。



3. 早期発見・早期治療

家族や勤務先の方が、仕事の失敗が増えたり、忘れっぽくなったり、料理の手順がわからなくなったり、ボートしてやる気がなくなったりするようことに気づいたら、まずは神経内科等の受診を勧めます。早期に治療することにより、進行を遅らせたり、今後の家族との生活や仕事についての改善や準備が可能となります。



4. ケアの方法

進行を遅らせるためには脳に刺激を与えることが大切です。好きな音楽を聴いたり歌ったり、趣味や特技を活かすことも大切です。

規則正しい生活を送ることも大切です。そして、太らないための適度な運動とバランスの良い食事を摂るようにしてください。



頭の体操

前回の答え ばがんひな→「ひがんばな」 ごんはりく→「くりごはん」 いろうのけひ→「けいろうのひ」

ごじゅうや→「じゅうごや」 さいのひぼう→「ぼうさいのひ」 いきもや→「やきいも」

ひんがお→「おひがん」 ぶうりがど→「ぶどうがり」 ひゆんのしぼう→「しゅうぶんのひ」

今回の問題は共通するものは何ですか 例 サッカー・テニス・野球 共通するものは「球技」

問1 ラーメン・うどん・そば・やきそばの共通は「 」

問2 とんかつ・唐揚げ・コロッケ・メンチ・天ぷらの共通は「 」

問3 トマト・きゅうり・ピーマン・かぼちゃの共通は「 」

問4 ジャがいも・しょうが・山芋・にんにくの共通は「 」

問5 キャベツ・大葉・レタス・ニラの共通は「 」

答えは次の介護予防紙で発表します。

高齢者の消費者被害について

高齢者の消費者被害が急増しています。高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にして信用させ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にすることが多いため、電話勧誘や家庭訪問による強引な勧誘等で必要のない高額な商品を購入させられてしまうような被害があります。

いらぬものは「いりません」と毅然とした態度で断りましょう。「考えておきます」や「検討します。」等の曖昧な断り方は、買ってもらえる余地があると思わせてしまうのでご注意ください。

「一部国民生活センターホームページより抜粋」

新型コロナウイルスの収束の目処がみられない状況
の中で、皆さんもストレスがマックス状態では？
人のいない外で大きく深呼吸や軽く散歩をすると、
少しは解消することもあります。



介護予防紙の次回発行は令和
4年9月頃です。
よろしくお願いします。



藤村たかし後援会

本部：鴻巣市榎戸 1-4-21 TEL048-548-0001

箕田支部：鴻巣市箕田 270-1 (株) 彩香らんど内 TEL048-595-3333 FAX048-595-3330

ホームページ <https://f-takashi.com> メールアドレス info@f-takashi.com