

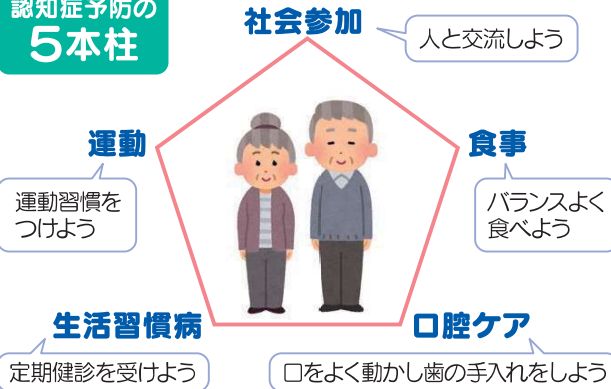
# 認知症を知り備えましょう

ご存知ですか？ 認知症のこと。認知症は、だれもがなる可能性があります。  
認知症を理解し、備え、いつまでも安心して暮らしましょう。

## 認知症とは

認知症とは、脳におきた何らかの障害によって日常生活に支障が出るほど、認知機能が低下している状態です。高齢になるほど認知症になる可能性は高くなります。早めに認知症に備え、たとえ認知症になってもみんなで支え合い、安心して暮らすことのできる社会を目指しましょう。

### 認知症予防の5本柱



## 軽度認知障害のうちに気がつきましょう

軽度認知障害(MCI)は認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても日常生活は送れている状態です。この段階で生活習慣を工夫すると、認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症の発症を予防または先送りできるといわれています。

### 【最近こんな様子はありますか】

何度も同じことを聞く  
何度も同じことを話す



置き忘れ、探し物が  
増えた



水道の閉め忘れ、  
電気の消し忘れ  
が増えた



家事が  
段取りよく  
できない



思い当たることがあれば医療機関、地域包括支援センター、区役所などに相談しましょう。

## 8 2024 AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				運・食・交	運・食・交	運・食・交
4	5	6	7	8	9	10
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
11 山の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
18	19	20	21	22	23	24
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
25	26	27	28	29	30	31
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

## 9 2024 SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
8	9	10	11	12	13	14
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
15	16 敬老の日	17	18	19	20	21
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
22 秋分の日	23 振替休日	24	25	26	27	28
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
29	30					
運・食・交	運・食・交					