

# 認知症について考えよう

【問合せ・相談】南魚沼市地域包括支援センター ☎773・6675

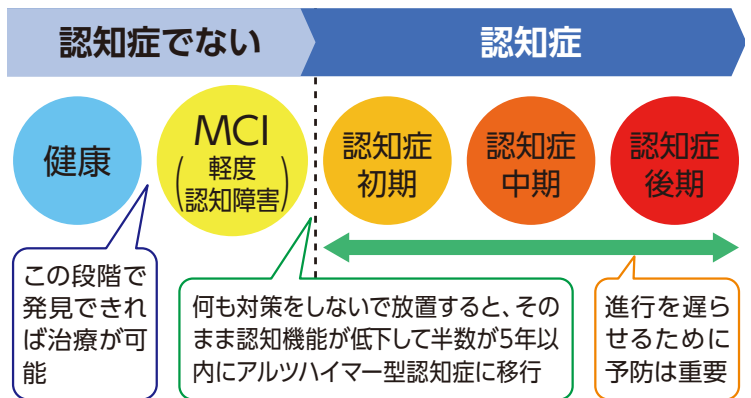
2025年には、高齢者の約5人に1人が認知症を発症するといわれ、認知症は身近な病気となっています。令和5年6月14日に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が成立し、認知症の人が尊厳を保ちながら希望をもって暮らすことができるよう「国民の理解の増進」「認知症バリアフリー」「認知症の予防」などを基本的施策として定めています。

9月はアルツハイマー月間です。この機会に、認知症や認知症の取り組みについて考えてみませんか。今回からシリーズで認知症の取り組みを紹介していきます。



## 認知症の予防の考え

令和元年に発表された「認知症施策推進大綱」では、予防について「認知症にならない」という意味でなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味になりました。国では、70歳代の発症を10年間で1年遅らせることをめざしています。



## 認知症予防のポイント

- 食生活に気を付けましょう  
塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスの良い食事を心がけましょう。
- 適度な運動をしましょう  
ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。
- 生活を楽しくしましょう  
趣味やボランティアなど、さまざまな活動を通して生活を楽しく、人と積極的に交流しましょう。
- お口の健康に気を付けましょう  
入れ歯がなくしっかり噛めないと脳への刺激が減ります。むし歯・歯周病も治療しましょう。

認知症は、生活習慣と深く関係しています。生活を見直し、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病など）の予防・治療継続・悪化防止を心がけることが大切です。

## 認知症予防のための市での取り組み

- ・筋力づくり教室
- ・ふれあいサロン
- ・まめでいきいき倶楽部
- ・いきがいアクティブ教室、各地域の自主活動
- ・水中運動教室
- ・サロンなどへの認知症講話



まめでいきいき倶楽部



いきがい  
アクティブ教室

### アルツハイマー月間の取組

- ・図書館に、認知症関連の図書・パンフレットを展示
- ・認知症川柳の選考結果を掲示（図書館、本庁舎1階ロビーなど）
- ・出張認知症カフェ（9月15日(金) さくらメディカル株式会社）

11月1日号でシリーズ②認知症の対応・介護、12月1日号でシリーズ③認知症支援の取り組み紹介を行います。

認知症のテーマカラーは「オレンジ」です。アルツハイマーデー（9月21日）では、全国がオレンジで彩られます。