

ホームヘルパー・ガイドヘルパー



ヘルパー便り



発行：豊中市社会福祉協議会ヘルパーステーション

令和元年9月発行 18号

新しい時代「令和」になって5ヵ月が過ぎました。今夏も、猛暑が続きお疲れになったことと思います。まだしばらく暑い日が続きますので、熱中症には充分気をつけてお過ごしください。

今回は、現在5人に1人が発症すると言われていて、認知症の予防について取り上げました。

《このように感じた事はありませんか?》

もの忘れが増えたという自覚がある



しかし、認知症を疑うほどではないと思っている



ただし、「軽度認知障害」の言葉を聞くと、自分かな?と感じてしまう



認知症は、ある日、突然発症するわけではなく、その前の段階があります。物忘れはその一つですが、ほかにも色々なサインがあることをご存じでしょうか?

①身だしなみが無頓着になる、②入浴が面倒になる、③料理の段取りが悪くなる、④買い物時、小銭を出せずいつもお札を出してしまう、⑤連続ドラマが見れない、本が読めない、⑥臭いに鈍感になる等、今まで出来ていたことが出来なくなってくるのは、自分が注意できる範囲が減っている状態で、認知症の初期症状に該当します。

物忘れの自覚がある人でも、ほとんどの人が認知症になりたくないと思っています。また、認知症ではないと診断されても、その中には、正常と言い切ることのできない人がいます。つまり、どちらとも言い切れない、「グレーゾーン」の状態を軽度認知障害(MCI)といいます。次のページに、自分でできるMCIチェック表を掲載しています。気になっている方は是非一度チェックしてみてください。