

発行：西宮市 (〒662-8567六湛寺町10-3) ☎総合コールセンター (0798・36・5000)  
 編集：広報課 (0798・35・3400) 配布：シルバー人材センター (0120・72・4833)

どこに置いたっけ? まだまだ元気な 50代~70代のあなたも この話したっけ? 誰だっけ? 最近増えた「何だっけ...?」 それ、認知症かも いつだっけ?

9月21日は世界アルツハイマーデー

「まだ若いから認知症は大丈夫」と思っていないですか? 認知症は、年齢を問わず誰でも発症する可能性があります。自分事と捉えて、今から正しい知識を持ち、気づいたときに行動につなげるようにしましょう。

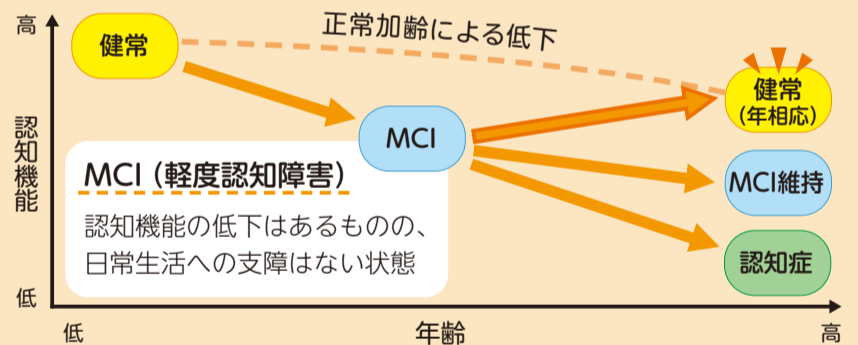
問 地域共生推進課 (0798・35・3286)

## 誰でも認知症になる可能性があります!

### 認知機能の改善には早期発見が大切!

認知症は段階を経て進行します。加齢による認知機能の低下はあるものの、MCI(軽度認知障害)の間に認知機能の低下を発見し対策をすることで、年相応の認知機能に改善できる可能性があります。

ちょっとした「もの忘れ」が認知症のサインかも! ?  
 まずは自分の状態を知ることが予防の第一歩!



### 自分の状態を知る

#### 1 チェックシートでリスクを知る

「認知症チェックシート」で、4年以内に認知症を発症する可能性をチェックし、今後の行動につなげましょう!

※チェックシートの結果だけでは、認知症の判断はできません

【配布場所】 地域共生推進課(市役所本庁舎3階)、各支所、高齢者あんしん窓口



#### ✓ 未来の認知症プチチェック

- 物忘れが多くなったと感じる
- 曜日や日付がすぐに出てこない
- 最近会った人や物の名前が出にくくなった

※チェックシートの質問内容とは異なります

#### 2 医療機関を受診

上記チェック項目に当てはまる症状があったり、心配な場合は、かかりつけの医療機関を受診しましょう。かかりつけ医がない場合は、認知症相談医療機関を受診しましょう。



### 今から予防を意識する

認知症のリスクの有無にかかわらず、良い生活習慣を心がけることが認知症の予防につながります。

#### 運動習慣

1週間に90分以上の運動を目安に



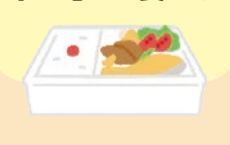
#### 趣味・会話など

趣味や地域活動に取り組む



#### 栄養

バランスの良い食事を考えて食べる



### 地域活動を見つけるなら「にしま〜れ」!

市が開設している社会資源情報サイト「にしま〜れ」では、住所や内容から、身近な地域活動を検索することができます! 詳細は市のホームページ (HP)82533926) で確認を



認知症の予防は、発症を遅らせ、進行を緩やかにすること!  
 「今は大丈夫」と思わず、できることから実践しましょう!