

テーマは

# 認知症について

外来だよ！

Vo.10

発行者  
大野浦病院  
編集 外来  
TEL:0829-54-2426

かかりつけ医に相談  
専門医（脳神経外科・脳神経内科・精神科）  
当院では「物忘れ外来」があります

いきなり病院は敷居が高いかも。。。という人には  
市役所にある「地域包括支援センター」へ  
介護・医療・保健・福祉などの側面から、アドバイ  
スをくれたり、必要時に必要な機関へつないでくれます。

最近何かおかしい？  
物忘れが多い気がする。

誰に相談したら  
いいの？



## 「地域連携室」

かかりつけの病院にも相談窓口があります。大野浦病院にも地域  
連携室があり専門の相談員（社会福祉士）がいます。そこから専門  
の機関につないでくれます。



地域連携室 社会福祉士  
鞆 貴典

いつでもご相談  
ください！

～実際の相談内容～

「家に一人で誰とも話をしない」「体を動かすことが良いときいたが何をしたらよいかわからない」  
「家に高齢の親を一人にしておくことが不安」「リハビリをしたいけどどうしたらよいかわからない」

### ⇒物忘れの進行・生活能力の低下への不安

- ◆地域のサロンや体操教室などのご紹介
- ◆介護保険制度の紹介・利用説明
  - 1.自宅にきてもらうサービス（訪問系）
  - 2.施設に通う（通所系）
  - 3.住環境の環境整備（住宅改修・福祉用具）

介護保険サービスを利用することも、  
認知症予防・進行予防にも効果的

今回は、「認知症予防」についてお話しします。  
ところで、現在認知症の方はどのくらいおられるかご存じですか？  
2012年には462万人の方が認知症を患っておられました。  
それ以降どんどん増え、現在はなんと65歳以上の  
約5人に1人が認知症の方と言われています。

認知症は、脳の神経細胞の障害により、記憶力や判断  
力などの認知機能が徐々に低下し、日常生活に支障を  
きたす病気です。いつまでも元気でいきいきと生活す  
るために、認知症予防に努めましょう！！



リハビリ 作業療法士  
中邑 知加

ぜひ、やってみてね♪

やってみよう！！

## ウォーキング

会話ができるくらいの速さで行いましょう。  
1日30分以上、週3回程度が目安です

## 手遊びで脳トレ体操

- ① グー・チョキ・パー体操  
→両手で行いましょう。
- ② 「うさぎとかめ」の歌に合わせてグー・チョキ・パー  
→リズムに合わせて行いましょう。

ワンポイントアドバイス  
歩きながら、しりとりや  
計算するなど、頭と身体を  
一緒に活動させることが  
効果的です！！

ワンポイントアドバイス  
歌うときは大きな声で！  
慣れてきたら、できるだけ速く  
頑張ってください！！

