

「知る」から始まる フレイル・認知症予防

高齢になっても元気を保つには、適切な生活習慣が必要です。
「もう年だからしかたない…」と思わず、「自分の生き方を選ぶ！」
という意識で毎日を過ごすようにしましょう。



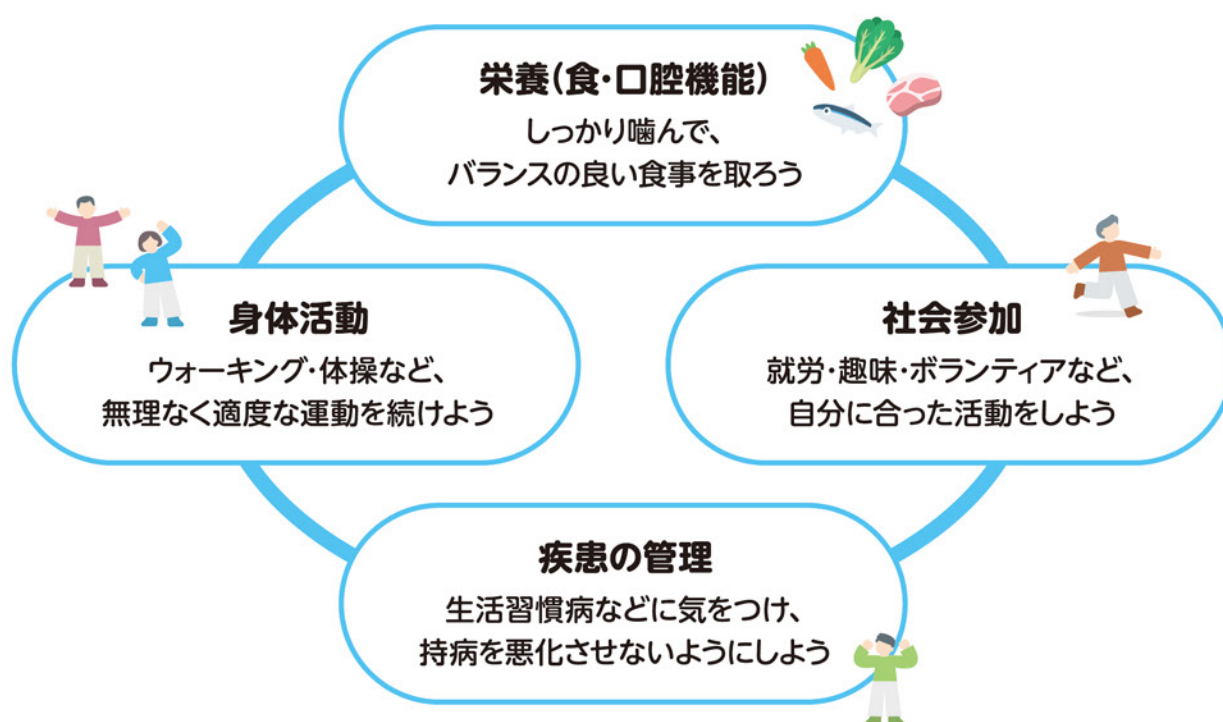
? フレイルのこと知っちゃうかい?

健康は日々の積み重ね

フレイルとは、体や心の働きが弱くなった状態のこと。そのまま放置すると、誰かのサポートが必要な状態(要介護状態)になる可能性があります。早めに気づいて適切に予防すれば、健康な状態に戻ることができます。

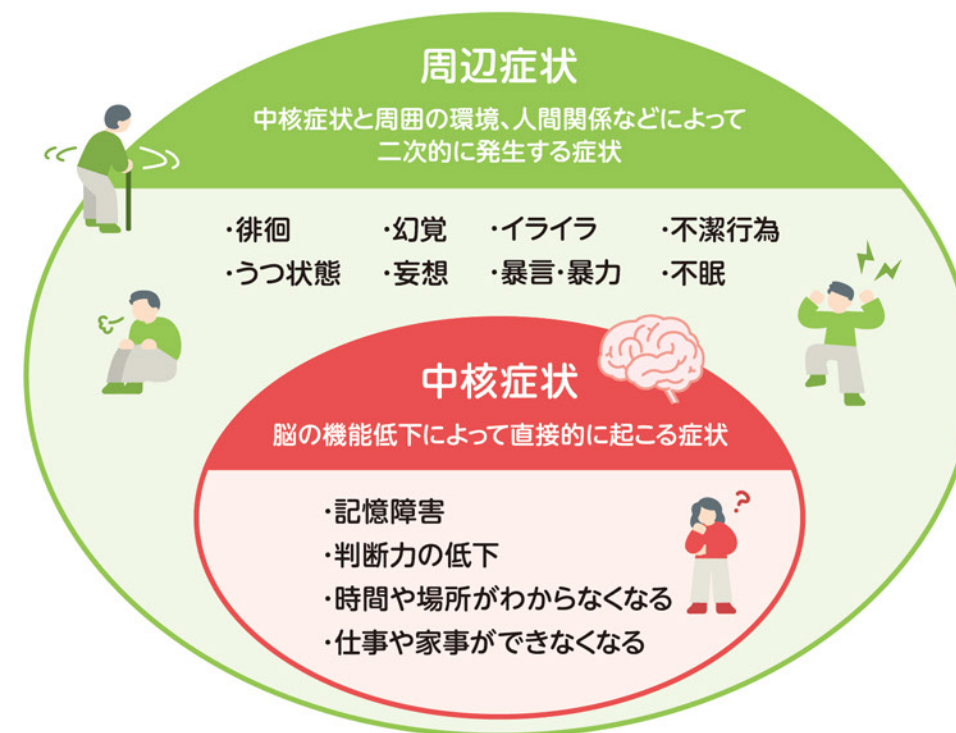


! フレイル予防のポイント



? 認知症のこと知っちゃうかい?

認知症とは、脳の機能が低下するだけでなく、「生活に支障が生じる状態」のことです。認知症の症状は「中核症状」と「周辺症状」の2つに分けられます。症状や予防のポイントを知っておきましょう。



認知症の人の行動の背景には、不安や戸惑い、今までできていたことができない悔しさなど、本人なりの理由があります。

その人の行動を理解しようという気持ちで接すれば、周辺症状は起きにくいことが分かっています。不可解な言動も、慌てて制止したり否定したりせず、穏やかに接することが大切です。

「認知症かな」と思ったら、かかりつけ医や
宿毛市地域包括支援センター(☎65-7665)、
宿毛市長寿政策課(☎62-1234)に相談してみましょう。

認知症の人の介護や家族の悩みなどを相談できる「高知県認知症コールセンター」(☎088-821-2818)もあります。宿毛市内には「認知症の人と家族の会」などの集いの場があり、認知症サポーターも活動しています。

! 認知症予防のポイント 体を動かし、脳を鍛え、他人と交流しましょう。

