

にこにこ通信

9月号

9月はアルツハイマー月間



もっと知ろう もっと語ろう
にんちしょう
認知症

9月21日は
世界アルツハイマーデー
認知症になっても安心して暮らせる社会を



公益社団法人
認知症の人と家族の会

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い(一例)

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない(初期には自覚があることが 少くない)
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

認知症予防のための活動・栄養

身体活動



運動・スポーツ

家事・庭／畑仕事

栄養



主食：ごはん、パン、麺類

主菜：肉、魚、卵

副菜：大豆／大豆製品、野菜、海藻、芋類

その他：果物、ナッツ、乳製品

知的活動



パズルや囲碁などのゲーム

趣味の活動(俳句、楽器演奏等)

社会活動



人と会って会話をする

集まりに参加(習い事や地域の集会)