



健康豆知識 ～認知症⑩～

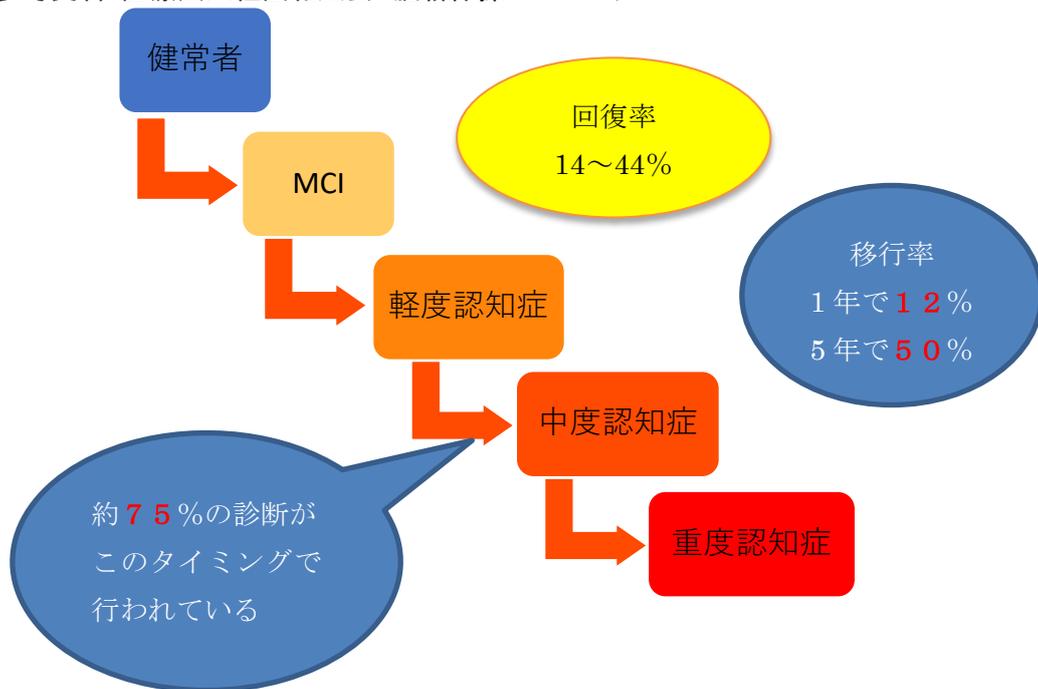
認知症は早期発見、予防が大切になります。

《予防が大切！》

認知症はどうして予防が大切なのか？

現在、認知症患者は増加傾向にあり2025年には高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。認知症は完治することが難しいとされているため、徐々に進行していることが多くあります。日々の食生活や定期的な運動で予防していくことが大切になってきます！

参考資料：医療法人社団和風会 脳耕体操・テキスト



MCI（軽度認知症）の状態から4年で50%が認知症になる→回復率も決して悪くない！

《早期発見のメリット！》

- 早期発見により治療で治る認知症がある
- 早期の処方薬で薬の効き目を高められる
- 早期対応で適切な治療やケアができる
- 早期の対応で今後の対策を立てやすくなる

少しでも早く治療を行うためには日常の細かい変化に気づくことが大切になってきます

「最近忘れっぽくなった」などと感じたら早めに精神科、神経内科、老年科など受診することをオススメします！また、かかりつけ医に相談しそこから認知症専門外来や認知症疾患医療センターに紹介してもらう方法もおすすです。

バランスの良い食生活とともに認知症予防には有酸素運動が効果的といわれているためまずは週2回～3回、20分以上の運動を目指してみましょう！

