

# 健康豆知識

## 認知症と物忘れの違い

今回は物忘れと認知症の違いについてお話していきます。  
最近、忘れっぽくなった。さっき会った人の名前が思い出せない。などと感じることはありますか？  
忘れっぽくなると認知症のイメージがありますが、必ずしも認知症とは限らないのです。  
もしかすると加齢によるただの物忘れかもしれません。

### ◆ 認知症と物忘れの違い

年齢を重ねることによる物忘れ	認知症による物忘れ
食べたのを覚えているが食事内容を忘れる	食べた事自体忘れてしまう
ヒントがあると思い出せる	ヒントがあっても思い出せない
忘れたことを自覚している	忘れていることを自覚していない
日常生活に大きな支障は無い	日常生活に支障が出てくる

### 認知症かもと思ったら？

少しでも不安のある方は病院などにある物忘れ外来に受診することをおすすめします。  
認知症は早期に発見し治療していき、予防・改善につなげていくことが大切です。  
予防には適度に運動をしたり、外に出て人と話す機会を作ってみるのも良いでしょう。



### ☆スタッフからの一言☆

皆様こんにちは！メディカルフィットネスセンタープラムの池田です。  
近隣の地域でも新型コロナウイルスが蔓延しており心配な日々が続いていますね。  
生活に制限があり思うようにいかずストレスが溜まったり、体力が低下している方も多く見られます。  
正しい知識を身に付け、正しい感染症対策を行いながらプラムで運動し、  
体力維持、ストレス解消していけると良いですね！  
もうすぐ桜の時期です！青梅市の桜の名所と言えば「梅岩寺のしだれ桜」や「釜の淵公園の桜並木」などがありますね！お散歩がてらお花見はいかがですか？  
今年プラムでは感染対策を実施しながら、様々なイベントをご用意しております！お楽しみに♡

### ☆プラムからのお知らせ☆

現在、来館1回を1ポイントとし、100ポイント貯めると達成報酬としてエコバックをお渡ししていますが、エコバックは今月末で終了となり、4月からは新たに別の品物に切り替わります。  
4月以降、何になるかはまだ未定なので皆さん楽しみにお待ちください！  
決まり次第皆さんにお知らせいたします。