



### シリーズ版 ③

## 認知症の症状

### ～実行機能障害～

認知症の方に見られる中核症状(脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状)の1つに「実行機能障害」があります。これは、計画を立てて、物事を順序通りに実行することができなくなる状態です。

#### 左の4コマのおばあさんの場合

- 料理を作っているとき、次に何をすればよいかわからなくなっている。
- 次に何をすればよいか言われればできる。



料理が得意だった方は、認知症になっても、1つ1つの調理動作はできます。しかし、うまく段取りができず、困ってしまうことがあります。そんなときは、「次は〇〇するんだよね」などと一声かけてあげると、うまく行うことができます。

#### 実行機能障害が起こると…

- 行動の途中で「次に何をすればよいのか」わからなくなる
- 2つ以上の動作が同時にできない
- 予定していた料理と違う料理ができあがる
- 家電製品やATMが使いなくなる
- 買い物の際、小銭がうまく払えない
- 来客の対応や旅行の段取りができなくなる

実行機能障害では、1つ1つの作業はできることが多く、計画性のない単純な作業ならば、問題なくできることも多いので、そばで見守り、細かく声かけや指示をしてあげるとよいでしょう。



# 認知症予防のポイント 食生活で予防しよう

## ● バランス良く、しっかり食べましょう

栄養状態の低下は、認知機能の低下を高めます。食事はバランスよく摂り、脳を活性化させましょう。



- ★ 野菜や果物に含まれているビタミンC、E、βカロテン等には抗酸化作用があり、認知症予防に効果的!
- ★ サバやイワシ、アジ等の青魚に含まれているDHAは、脳の神経伝達を活性化させ、脳の血流を良くします。
- ★ たんぱく質(肉、魚、卵、大豆)+エネルギー(炭水化物)は特に重要な栄養素。

## ● ゆっくり、よく噛んで食べましょう

食事をゆっくり食べることは、食べすぎや肥満防止につながり、脳血管性認知症の原因となる脳卒中の予防に有効です。また、よく噛んで食べることで、脳細胞の活性化を促します。



## ● 水分をしっかり摂りましょう

水分不足は血管が詰まりやすくなり、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は脱水症状になりやすいので、意識的に水分摂取を。

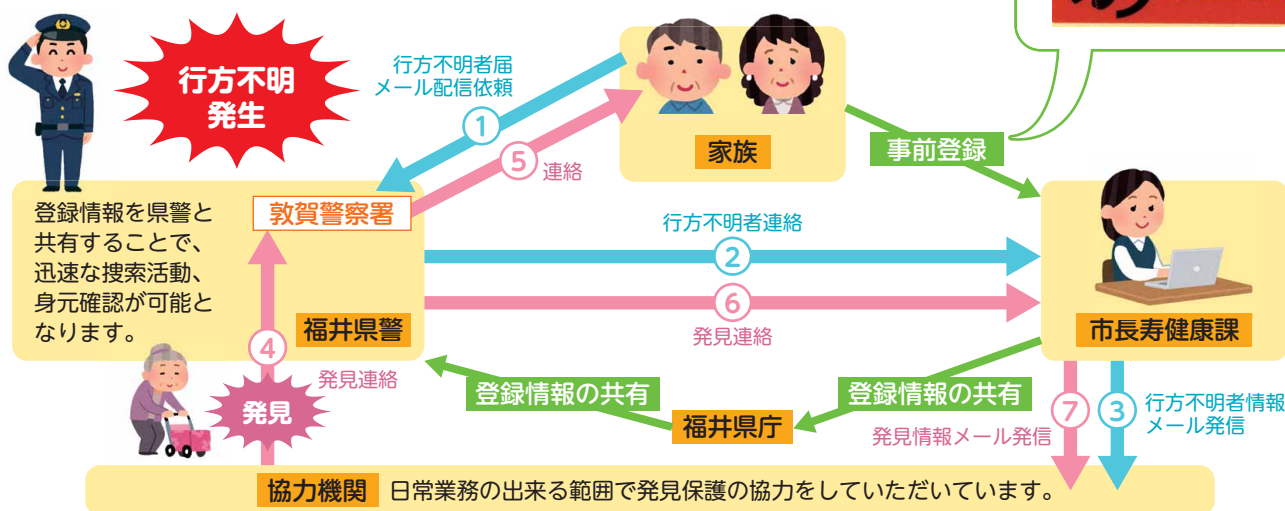


ご登録ください!

## 敦賀みまもりネットワーク

認知症高齢者や障がい者(児)の方など行方不明になる可能性のある方の名前や特徴、写真などの情報を事前に登録し、所在がわからなくなった時に、地域の方の協力を得て、早期発見に役立つネットワークで、以下のような流れになっています。

登録された方には、早期発見と安全確保のため「靴用反射シール」を配布しています。



※行方不明になるおそれのある方はぜひ事前にご登録ください。県内他市町や県外へも情報配信できます。  
 ※協力機関として登録していただける機関も随時募っています。

認知症ほっとけんまちハンドブック  
 シリーズ版③ 平成30年1月発行

発行：敦賀市 長寿健康課 ☎22-8181  
 協力：敦賀市認知症支援推進協議会



敦賀市 認知症サポーター数：8,742人 (H29.12.31 現在)  
 ※ご依頼があれば、どこでも「認知症サポーター養成講座」が開催できます。長寿健康課までご連絡ください。

次号につづく

