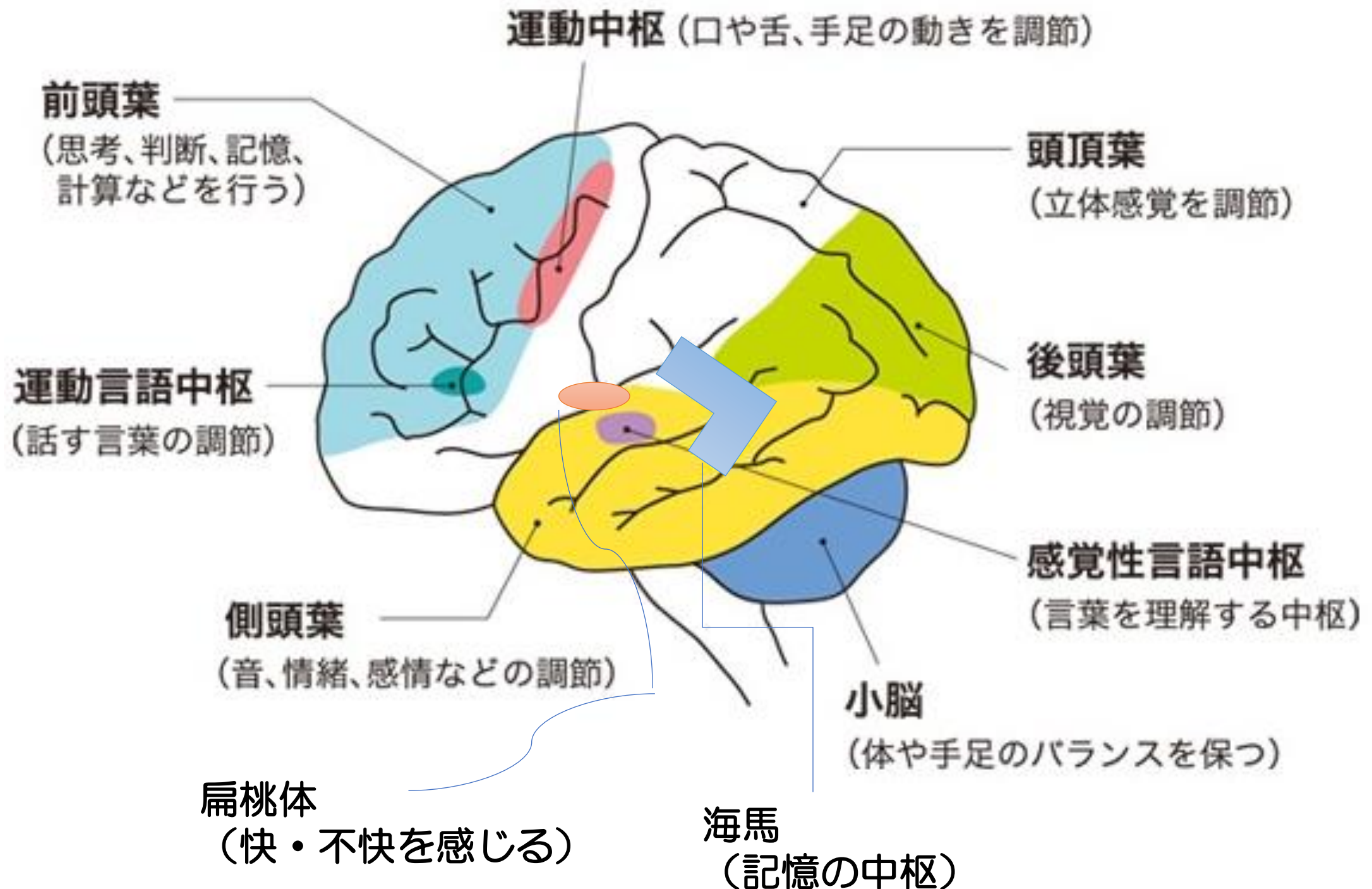


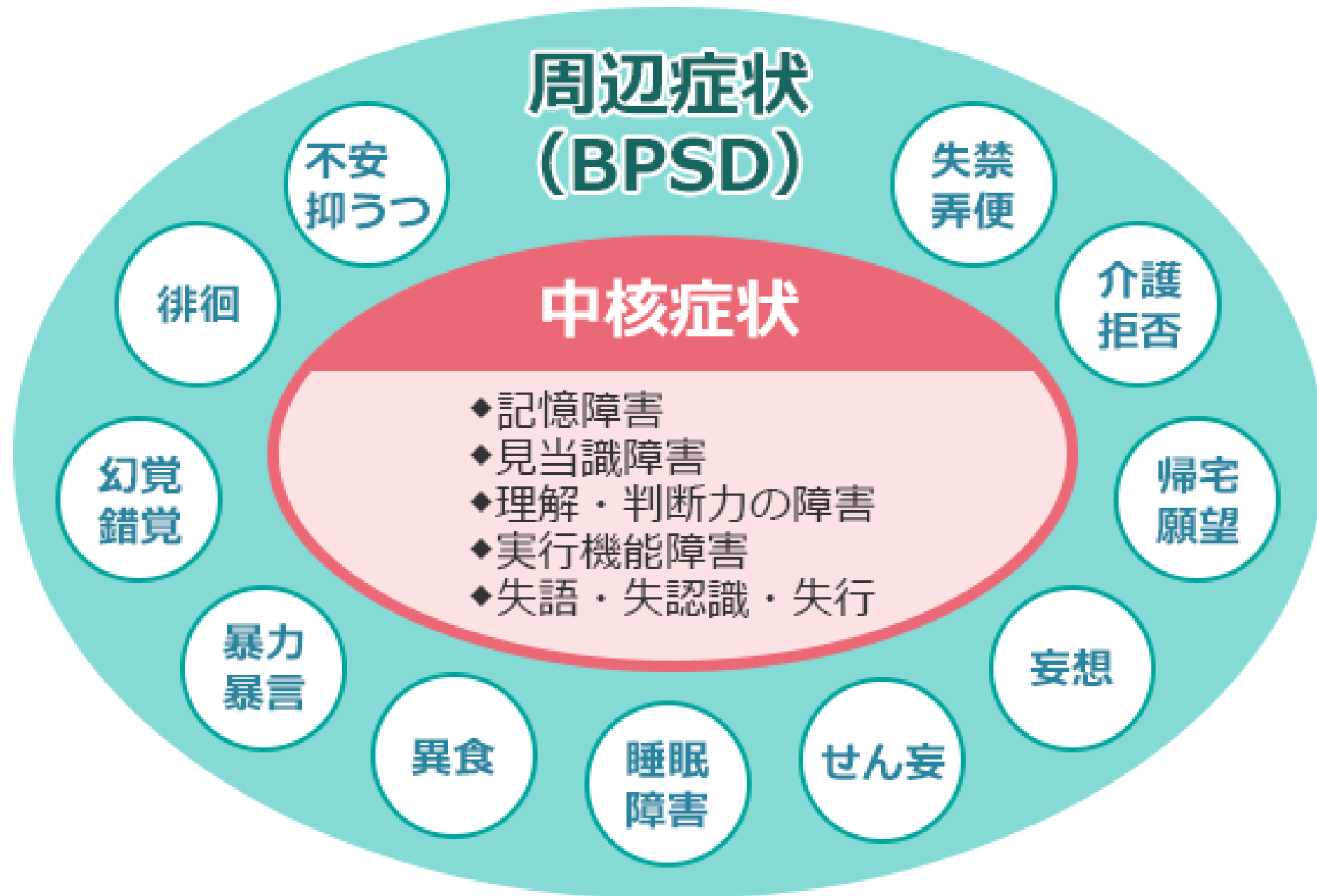
認知症を知っていますか？

認知症は、脳の神経細胞が壊れるために起こる症状や状態の

「病気」です



認知症の症状について



中核症状：脳の細胞が担っていた役割が失われることで起こる症状
BPSD:中核症状によって引き起こされる二次的な症状

中核症状は

人に助けを求めたら大丈夫

BPSDは

認知症の対応を知れば

防ぐことができる可能性大

今からでも遅くない！
認知機能低下を防ぐには？

認知機能低下に取り組む

運動

食事

睡眠

交流
活動

知的
刺激

身体
機能

疾病
予防

嗅覚を刺激

海馬より前に鼻の奥にある嗅神経の細胞が
ダメージを受ける

においが脳の記憶や感情を機能させる部分を直接刺激

早い段階で対策をすれば、嗅神経を回復させ、
認知機能も改善させることも可能

昼		夜	
			
ローズマリー	レモン	ラベンダー	オレンジ
2滴	1滴	2滴	1滴

知的刺激

●デュアルタスク

(同時に二つのことを行う)

- ・ウォーキングしながら引き算
- ・ラジオ体操をしながらしりとり
- ・散歩をしながら俳句をつくる

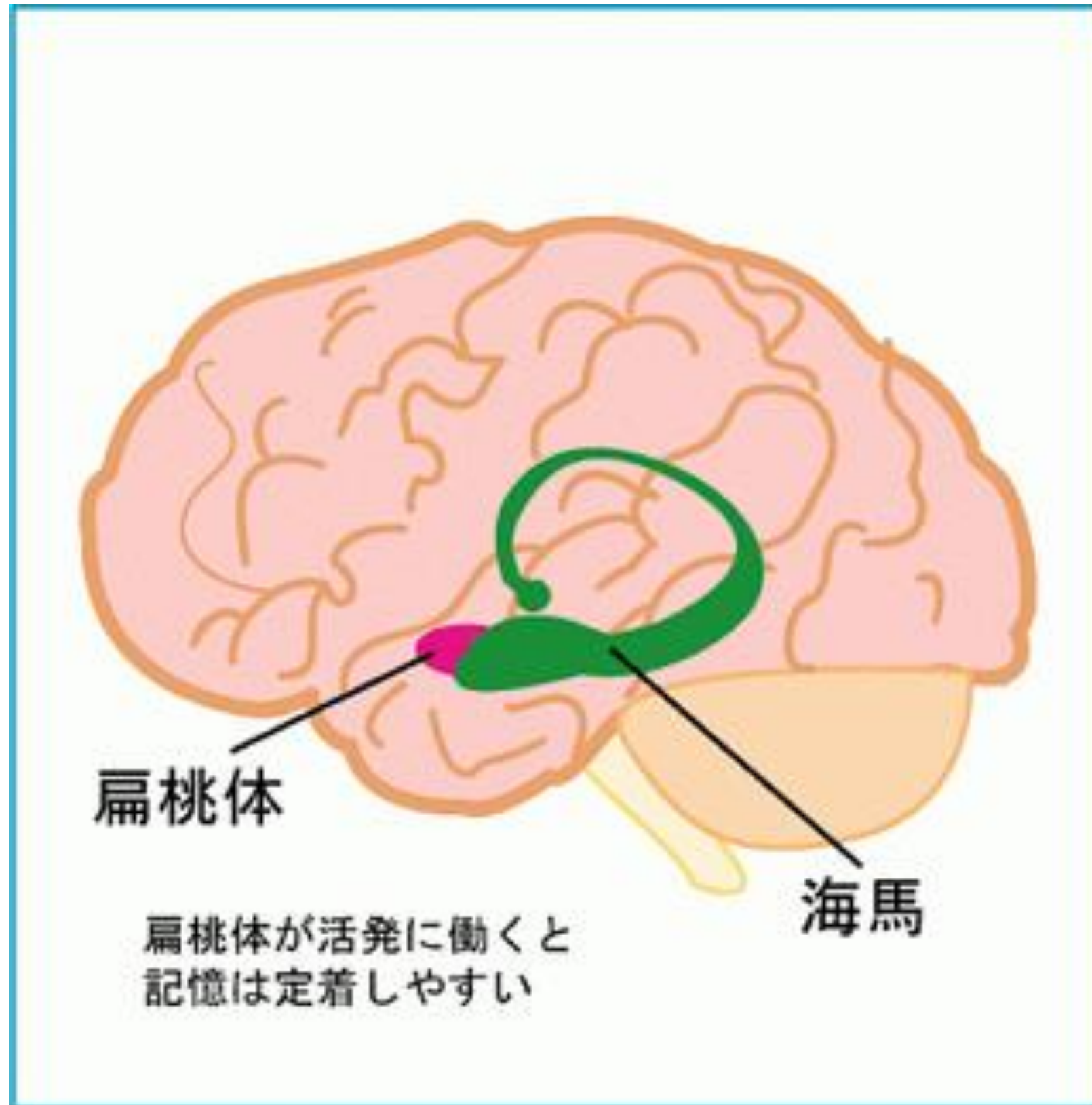


●知的活動

- ・読書・旅行・パズル・麻雀
- ・楽器演奏・音楽を聴く・陶芸



感情を揺さぶるものは記憶に残る



指を使った脳トシで

- ♡ 季節の香りで海馬を刺激し
- ♡ 楽しいなあと扁桃体を興奮させ
- ♡ 音楽で側頭葉を刺激し
- ♡ 歌を言語中枢と口腔筋肉を刺激し
- ♡ 同時に指を動かすデュアルタスクで

認知症予防と一緒にしましょう