



### シリーズ版 ②



## 認知症の症状

～見当識障害、理解・判断力の低下～

認知症による「見当識障害」「理解・判断力の低下」により、自分の居場所がわからなくなったり、標識の意味などがわからなくなったりして、道に迷ったり、事故を起こすことがあります。

左の4コマのおじいさんの場合

- 道がわからなくなった ⇒ **見当識障害**
- 赤信号に反応できない ⇒ **理解・判断力の低下**

運転は、体の感覚で覚えているので、認知症になってもできますが、安全に運転できるかどうかは確認が必要です。

75歳以上の運転者は、3年に一度の免許更新時に認知機能の検査を受けることになっています。

### 認知機能の低下した高齢者の 起こしやすい危険運転

- 信号無視
- 一旦不停止
- はみ出し運転
- ノロノロ運転
- 逆走
- ブレーキとアクセルの踏み間違い
- 追突事故、物損事故、人身事故 など

本人を交通事故から守るだけでなく、  
周囲の人々の命を守るためにも、  
運転を控えたり、公共交通機関を  
利用するよう勧めることも必要です!

# 認知症予防のポイント 脳を活性化させて予防しよう

## ● 趣味活動で脳を刺激

思考力や想像力、集中力が養われ、脳を刺激します。短歌、俳句、読書、絵画、トランプ、囲碁、将棋、麻雀、チェス、オセロ、楽器の演奏、コーラス、カラオケ、料理、陶芸、ものづくりなど。



## ● 人との交流を増やして脳を刺激

家族や友人との会話を楽しんだり、積極的に外出したりし、人との交流を増やしましょう。それだけで記憶力や注意力などを鍛えてくれます。地区の行事や集会に参加したり、友人や知人に手紙を書いたり、メールをしたりするのも良いです。プラス思考でストレスをためないこと、おしゃれに気を使い若々しくいることも認知症予防のポイント！



## ● 脳トレを活用して脳を刺激

エピソード記憶（過去に体験したことの記憶力）、注意分割（2つのことを同時に考えながら行える能力）、計画力（思考力）を鍛えておくことが大切です。脳トレは、小学校低学年のドリル程度がおすすめ！また、脳トレをした後は、瞑想などで無心の状態で過ごすことにより、より脳が活性化されます。



飲み物やお菓子をいただきながら、情報交換をしたり、ゆったり過ごしていただく場です。何でも話せる息抜きの場として、認知症の方やそのご家族、認知症に関心のある方、専門職の方などどなたでもお気軽にお越しください。

### オレンジカフェ だんね & つどい

#### ● オレンジカフェ だんね

〈日 時〉毎月第4日曜日  
〈場 所〉カドノ薬局木崎店（木崎19-12-1）  
〈問合せ〉認知症の人と家族の会敦賀のつどい（村上）  
☎090-6271-6426

#### ● 介護のつどい

〈日 時〉奇数月第2日曜日 13時30分～16時  
〈場 所〉あいあいプラザ

### ぬくもり温泉カフェ（家族会）

〈日 時〉毎月第3土曜日 14時～15時  
〈場 所〉敦賀温泉病院（吉河41-1-5）  
〈問合せ〉敦賀温泉病院  
嶺南認知症疾患医療センター（成迫）  
☎23-8210

### オレンジカフェ・どんぐり

〈日 時〉毎月第1日曜日（都合により変更）  
午前10時30分～12時（相談）  
午前13時30分～16時（カフェ）  
〈場 所〉デイサービス幸（平和町17-7）  
〈問合せ〉どんぐりの会 ☎090-5685-6105

### 敦賀つながりカフェ

〈場所・日時〉  
● あいあいプラザ  
10月18日（水）・12月20日（水）  
30年2月21日（水）  
● 粟野公民館  
11月21日（火）  
いずれも13時30分～15時  
〈問合せ〉敦賀市長寿健康課 ☎22-8181



認知症ほっとけんまちハンドブック  
シリーズ版② 平成29年9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：8,098人（H29.7.31.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

