



キッチンだより No.13

いつもグリーンキッチンをご利用頂きまして、ありがとうございます♡

認知症について

認知症とは？

老いに伴って起きる病気です。記憶や判断力が低下して、生活や対人関係に支障がでることが6ヶ月以上続く状態をいいます。

65歳以上では**7人に1人**が認知症とされています。

☆物忘れと認知症の違い

	加齢によるもの	認知症によるもの
体験したこと	一部忘れる	すべて忘れる
物忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	自分で見つけようとする	他人のせいにする

☆認知症の種類と特徴

アルツハイマー型認知症:物忘れ、徘徊、もの盗られ妄想

脳血管型認知症:物忘れ、手足のしびれや麻痺、
感情のコントロールができなくなる

大事なことは早期発見・早期予防です！

少しでも気になることがあったら地域の相談窓口や役所、家族など
1人で悩まずに誰かに話しましょう！

次回は認知症予防に効果のある食事についてです。



グリーンライフ湘南
管理栄養士 住野亜衣

