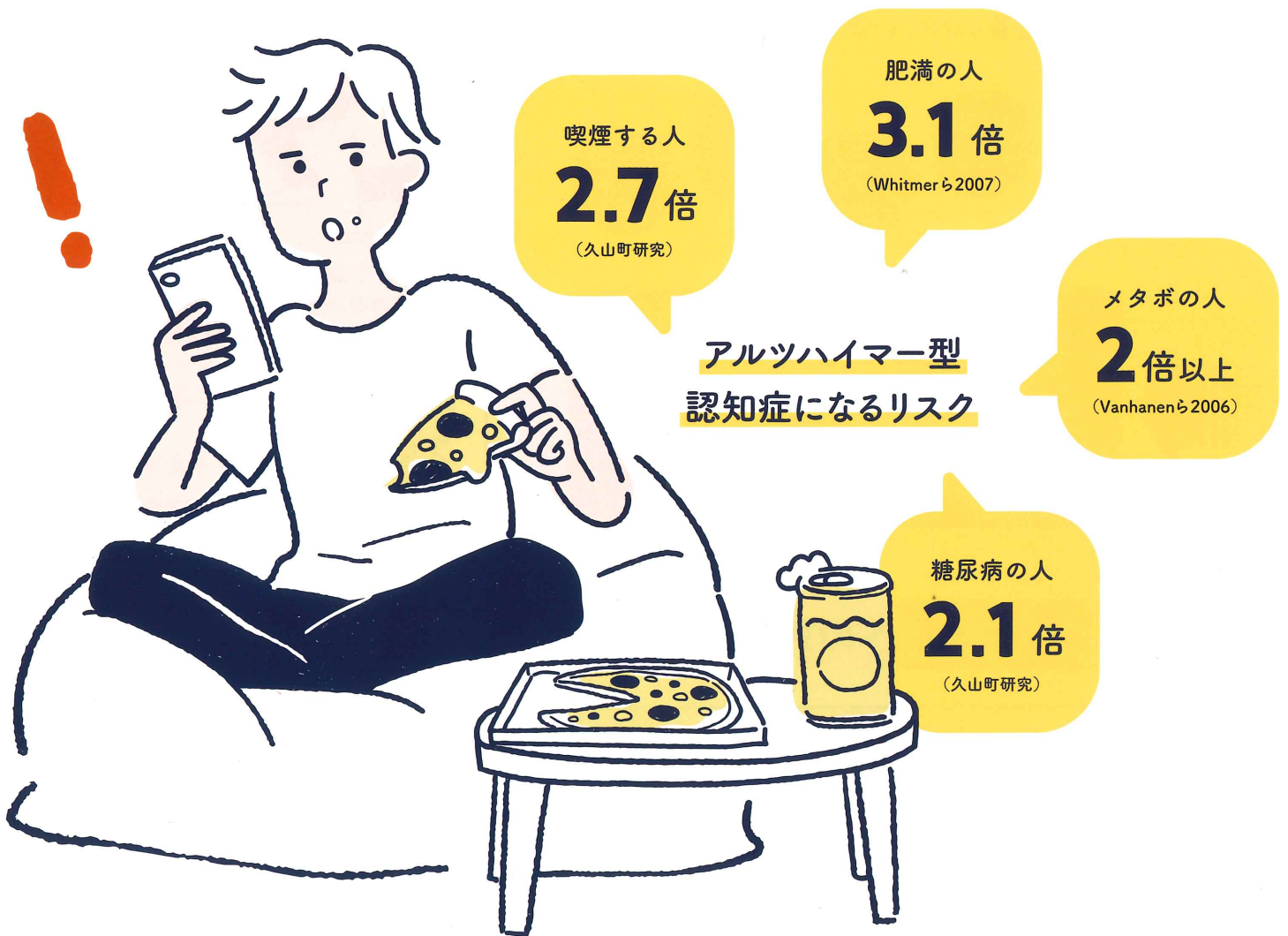


# 若いうちからの 認知症への理解と備え

生活習慣病予防が認知症予防になるって？



今からできることは？

- 脳や身体に起こる変化を理解しましょう
- 良い生活習慣で、しなやかな血管を保ちましょう
- 認知症への対応方法や相談先を知っておきましょう

共生社会の実現に向けて

認知症は特別な病気ではなく、誰もがなり得る身近な病気です。  
お互いに支え合いながら活力ある社会をともに目指していきましょう。

公益財団法人兵庫県健康財団／兵庫県

# 1. 脳や身体に起きる変化を理解しましょう。

## アルツハイマー型認知症

発症する約20年くらい前から、脳内に老廃物(異常タンパク:アミロイド<sup>ベータ</sup>等)の蓄積が始まり、ゆっくり脳内の変化が進行すると考えられています。

## 血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの後に出現する症状の一つです。  
主な原因のひとつに動脈硬化\*があります。  
※血管が詰まったり破れたりしやすくなります

# 2. 良い生活習慣で、しなやかな血管を保ちましょう。

生活習慣を改善することで脳の老廃物をたまりにくくするだけでなく、動脈硬化を予防するとともに、脳の働きを活性(新しい回路がうまれる)させることができると言われています。



体重や血圧測定、食欲・排泄状態等、  
毎日のセルフチェックとあわせて定期的に  
検診を受けましょう

- 血液の流れが良くなる  
＝新鮮な酸素・栄養が運ばれる
- 血糖値の上昇をおさえる
- 血中のコレステロールの上昇をおさえる
- 脳細胞の働きが活性化される など…

健康づくりに関する情報は 詳しくはこちら

健康ひょうご21  
県民運動ポータルサイトへ

健康ひょうご21県民運動推進会議 / 兵庫県

身近な人に  
認知症の心配が  
ある場合の

# 3. 認知症への対応方法や相談先を知っておきましょう。

| 相談内容                                                  | 相談先                                       |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| ●「医療機関への受診はどのようにしたら…」等<br>●「診断を受けたけど、どんなサービスを受けられるの？」 | 各地域の認知症相談センター<br>(地域包括支援センター)             |
| ●「家族への介護で困っている・心配していることがある」等                          | 認知症・高齢者相談(兵庫県設置の相談窓口)<br>TEL 078-360-8477 |
| ●「働き続けるためにはどうしたら…」<br>●「同じ悩みのある人と話をしたい!」等             | ひょうご若年性認知症支援センター<br>TEL 078-242-0601      |

「認知症について」詳しく学びたい場合、研修会等に専門講師を派遣をする「健康マイプラン 実践講座」が利用できます。

★ お問い合わせ先／公益財団法人兵庫県健康財団健康づくり部 TEL:078-579-0166

★ リーフレット・認知症施策等に関するお問い合わせ先／認知症共生班 TEL:078-341-7711

詳しくは  
こちら▶

