

認知症予防

正しく知る
予防する

ひ けつ の秘訣



ご存知ですか？

● 認知症の人は、平成 37 年には約 700 万人、65 歳以上の方の 5 人に 1 人に達することが見込まれています。 厚生労働省認知症対策推進総合戦略より

● 「歳をとれば仕方がないこと」「自分には関係ないこと」という思い込みは、予防のための取り組みを遅らせてしまいます。

認知症になると、様々な症状から生活に支障が生じ、家族が共倒れになることも危惧されます。認知症を正しく知り、認知症になった人や周囲の人たちが、住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる地域をつくっていきましょう。

誰もがかかる可能性のある脳の病気です！

認知症は、脳に起きた何らかの障がいによる病気です。加齢や病気などが原因となり、誰もがかかる可能性のある身近な病気です。

現在、認知症を完全に防ぐ方法や薬はありません。しかし、発症を遅らせたり、症状を軽く抑えたりすることができます。このパンフレットでは認知症予防の秘訣をたくさん紹介しています。生活習慣を見直し、いつまでも健やかな生活を送れるよう努めましょう！