

最近、このような変化はありませんか？

- 人の名前が出てこなくなった
- 同じことを何回も話したり、聞いたりする
- 薬の飲み忘れが増え、薬の数が合わない
- 医療機関の予約日を間違えて受診する
- 約束を忘れる
- 計算ができず、お金を正しく払えない
- ものを置いた場所や、しまった場所がわからなくなり、探し物をすることが増えた



もの忘れにより日常生活に支障が出たりしていませんか？
気になったら、まずは、
かかりつけの先生にご相談を！



高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

高齢者生活サポート「ずーっとすこやか！」サイトでは、高齢者の誰もが経験するもの忘れについて、正しい対処法や日常生活での注意点などをわかりやすく動画で解説しています。ぜひ、ご覧いただき、もの忘れへの対応にお役立てください。



パソコン・スマートフォンから

ずーっとすこやか！

検索

eヘルシーレシピ「フレイルを予防する」に食事や運動に関する情報を掲載していますのでご覧ください。



パソコン・スマートフォンから

eヘルシー

検索

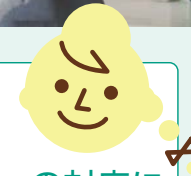


高齢者生活サポート ずーっとすこやか！

もの忘れに対応するために



本冊子の詳しい内容を動画でご覧いただけます。ぜひ、ご覧いただき、もの忘れへの対応にお役立てください。



監修

東京大学大学院医学系研究科加齢医学(老年病科) 教授

秋下 雅弘 先生

水道橋東口クリニック 院長

辻 彼南雄 先生



第一三共株式会社



第一三共株式会社

高齢になると多くの方が「もの忘れ」を経験します

人の名前がなかなか出てこなかったり、昨日の食事内容が思い出せなかったり…。

年齢を重ねると、もの忘れが増えてきます。

加齢に伴うもの忘れは誰もが経験することですが、もの忘れが進むと、認知症につながることもあります。

“ずーっとすこやか!”に自分らしく過ごすためには

生き生きとした日常生活を送り、

認知機能低下に早期に気づくことが大切です。

もの忘れが気になったら、

かかりつけの先生に相談しましょう!

もの忘れが気になったら、まずはかかりつけの先生に相談しましょう!

ちょっとしたもの忘れは誰にでもあるものです。しかし、もの忘れが頻繁に起こったり、日常生活に支障が出たりする場合は、軽度認知障害(MCI)や認知症の可能性もあるため、専門的な鑑別診断が必要になります。MCIや認知症の場合、早期に発見し治療を始めることが非常に重要です。もの忘れが気になったら、まずは、かかりつけの先生に相談しましょう。

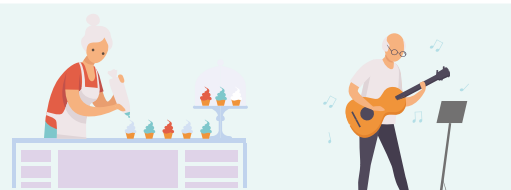


生き生きとした日常生活を心がけましょう!

1 好きなことを続ける



仕事

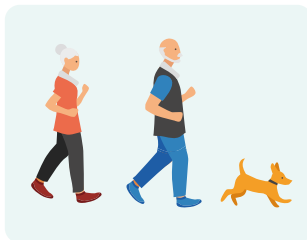


趣味

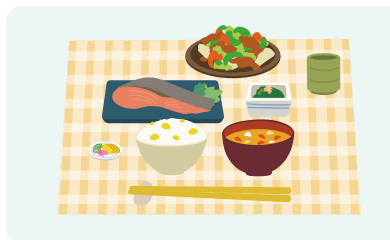
2 家庭内や社会で役割をもつ



3 適度な運動



4 バランスの良い食事



5 生活習慣病(糖尿病、高血圧など)の治療



ご家族へのワンポイントアドバイス



「最近、父のもの忘れが多くなって心配で…」



同じことを何回も言われたり聞かれたりすると、つい「さっきも聞いたよ」と答えてしまいがちです。でも、ご本人がもの忘れに気づくと、恥ずかしくなったり、不安になったりします。また、もの忘れを強く指摘されると反発したり、失敗を隠したりすることもあります。ご家族はご本人の言動を否定したり叱責したりせず、共感して穏やかに受け入れるようにしましょう。