

認知症のおはなし

テレビや雑誌などでよく取り上げられる“認知症の予防”ですが、
ずばり〈認知症の予防〉＝〈生活習慣病の予防〉といっても過言ではありません。

◎食事をバランスよく食べる



◎適度な運動を行う



◎社会活動を楽しむ



どれも生活習慣病の予防にも通じるものです。



そこで今回オススメしたい事は、『**かかりつけ医**』を持つことです。

認知症の初期の頃、一番初めに気づくのは“自分”だと言われています。「あれ?」「なんで?」という事が日々の生活の中に出てくるようです。

認知症は初期の段階であれば、進行を緩やかにできる内服薬があります。

また、生活習慣病や脳疾患など身体疾患による認知機能の低下が無いかを検査し、見つければ治療につなげることができ、健康寿命を長くすることが出来ます。認知症と思われていても、実は脳梗塞や脳出血が隠れていることもあるからです。

だからこそ、日々の暮らしの中での疑問を、率直に話すことができる『かかりつけ医』を持つことが大切です。『かかりつけ医』と一緒に健康に暮らし続けましょう。

もし、当院で『かかりつけ医』をとお考えの場合は、病院職員へお気軽にお尋ね下さい。

