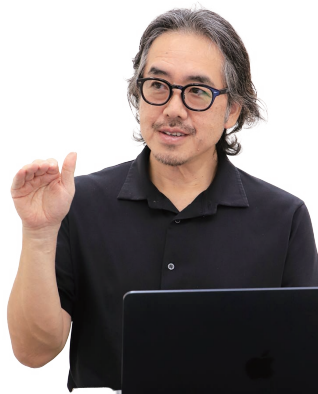


認知症との向き合い方



尾崎 聡さん
医療法人社団NALU理事長兼えびな脳神経クリニック認知症疾患医療センター長

認知症を正しく知ることが第一歩

認知症は、記憶力や判断力などの認知機能が低下し、日常生活に支障が生じる状態を指します。認知症は一つの病名ではなく、さまざまな病気が原因で起こる状態のことをいいます。初期症状としては、「同じ話を繰り返し返す」「物をしまった場所を忘れる」「日付や曜日が分からなくなる」「仕事や家事のミスが増える」「趣味への関心が薄れる」「感情の起伏が激しくなる」などがあります。加齢による物忘れは出来事の「一部」を忘れるのに対し、認知症は出来事「そのもの」を忘れてしまうことが特徴です。

早期発見・早期相談が大切

認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)は、認知機能が低下していても日常生活には支障がない状態を指します。診断名がMCIの段階で気付いて対応することに大きな意味があるため、早期発見・早期相談が重要です。本人が気が付きにくいことも多いので、家族や周囲の気付きが大切になります。

予防は毎日の生活習慣から

認知症予防には、野菜や青魚、豆類を中心としたバランスの良い食事、有酸素運動、十分な睡眠、人との会話や交流が効果的といわれています。

す。特別なことをする必要はなく、できることを少しずつ続けることが重要です。

一人で悩まず、地域で支え合う

気軽に相談できる場所の一つとしてオレンジカフェ(認知症カフェ)があります。認知症当事者や家族、医療・介護の専門職、地域住民が集って、相談や交流ができる場になっています。同じ悩みを持つ人同士で交流することも大きな魅力です。

一人で抱え込まず、近くにいる地域の人を頼ることも大切なので、ぜひ活用してください。

「認知症になっても、あなたはあなた」

私が一番伝えたいのは、「認知症と診断されても、いつまでも自分らしく生きられる」ということを忘れないでほしい。あなたのままでいいんですよ」ということです。診断を受けることで原因が分かり、安心して前向きに生活や治療に取り組める人も多くいます。

一人で悩まず、オレンジカフェや地域包括支援センター、市などへ気軽に相談してほしいと思います。

認知症になっても安心して暮らせるまちへ

認知症への正しい理解を持ち、困っている人に自然に声を掛けられる地域づくりが大切だと思います。私の好きな言葉で、「1人の100歩より100人の1歩」という言葉があります。本人や家族だけで背負うのではなく、地域の一人一人が思いやりを持って受け入れられるようになると、認知症になっても自分らしく暮らせるまちを実現していけるのではないかと考えています。

9月は世界アルツハイマー月間

9月は「世界アルツハイマー月間」、21日は「世界アルツハイマーデー」です。市は、認知症への理解を深めるため、各種認知症啓発イベントを行います。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

えびなオレンジフェス2026

認知症への理解を深め、支援の輪を広げることを目的としたイベントです。専門医による講演会やeスポーツ体験、学生によるステージ、認知症サポーターキャラバンのマスコット「ロバ隊長」(写真)をモチーフにした手芸体験など、幅広い世代が楽しめる内容です。



日 9月21日(月)祝13時~16時30分

場 ビナガーデンズパーチ9階
ルネサンス内(めぐみ町3-1)

講演会① 「その物忘れ、年のせい？ 知って備える、MCIという分かれ道」

時 13時~13時30分

定 先着120人

講 尾崎 聡氏(医療法人社団NALU理事長兼えびな脳神経クリニック認知症疾患医療センター長)(4頁上写真)

費 無料

申 9月2日(水)から、二次元コードで。電話でえびな脳神経クリニック(☎046・236・2188)へも可

他 要約筆記あり



申し込みページ

講演会② 「オーラルフレイルって？ お口から健康寿命延伸へ」

直接会場へ。

時 13時30分~14時

講 盛田健司氏(もりた歯科医院院長・海老名市歯科医師会会長)(右写真)

費 無料

他 要約筆記あり



ランとも RUN 伴えびな2026

認知症の人や家族、支援者、一般市民と一緒にオレンジのたすきをつなぎながら地域を走るリレーイベントです。「認知症になっても安心して暮らせるまち」をテーマに、走ることを通じて地域の絆を深め、認知症への理解を広げます。走ることが苦手な人も、応援や沿道での声かけなど、さまざまな形で参加できます。一緒にたすきをつなぎましょう。

日 9月21日(月)祝10時~12時30分ごろ

認知症予防ランチ

認知症に効果的な食材を使ったランチメニューを市内14店舗で期間限定販売します。メニューや価格は都合により変更する場合があります。提供数に限りがあります。営業日・営業時間は店舗ごとに異なります。店舗などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

期 9月1日(火)~30日(水)

認知症図書フェア

市内の書店や図書館で、認知症に関連する図書を集めたコーナーを設けます。実施期間は店舗などにより異なります。

- 中央図書館
- 有馬図書館
- くまざわ書店さがみ野店(東柏ヶ谷3-3-15相鉄ライフさがみ野2階)
- 三省堂書店海老名店(中央1-1-1ビナウォーク1番館4階)
- 有隣堂ららぽーと海老名店(扇町13-1ららぽーと海老名4階)



県の認知機能簡易チェックでセルフチェックを！

県は、スマホでいつでも気軽に認知症チェックができる「未病指標 認知機能測定版」を無料で提供しています。測定時間2~3分の簡易チェックです。



未病指標
認知機能測定版

※運転免許更新時の認知機能検査とは異なります

認知症予防におすすめ コグニサイズで楽しく脳トレ

コグニサイズは、国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題を組み合わせた認知症予防体操です。体と頭を使うことで、心身の機能を効率よく向上させることができ、認知症予防の第一歩としておすすめの体操です。MCIと診断されている人の認知機能の維持・向上にも効果が期待されています。

出典：「国立長寿医療研究センター作成パンフレット.認知症予防に向けた運動 コグニサイズ」

