

# 知って当たり前

## 介護ガイド帳



上原喜光

の5つをチェックしてください。

①冷蔵庫の異変。同じ商品が大量に入っていたり、冷蔵庫と

へアレ、この女優さんの名前は何だっけ?」に、実際は約7割の家問違っている。

大丈夫です。これは誰にでも公平に訪れる老化現象です。庭が病院へ連れて行く。②同じ話を何度もする。つい10分前に話しているそうです。何事もたことをまた話し出

ただし、老化と初期認知症を取り違える

と、大変なことになる。③モノがなくなる。自

まず。認知症は、全体の1割が治療可能とされ、早期発見し、治療すれば進行を止めたり、遅らせることもできるのです。

ところが、老親におかしい。と思われ



## 「冷蔵庫の異変」は認知症のシグナル

同じ商品が大量に...

を忘れるのでなく、しは1・64、「食べなまった事実を忘れる。④料理を頻繁に焦げつかせる。また、火にかけた鍋を忘れる。⑤人の識別があいまいになる。隣の家の人を忘れ、「あら、誰だっけ」となったら危険です。そして最も重要なのは、家族の交流。ひとり暮らしで子供（友人、親族でも可）と週1回未満しか会わない人は、夫婦同居で、子供と週1回以上会う人より、発症の危険度が8倍も高い。やはり家族の見守りです。

②料理を頻繁に焦げつかせる。また、火にかけた鍋を忘れる。⑤人の識別があいまいになる。隣の家の人を忘れ、「あら、誰だっけ」となったら危険です。そして最も重要なのは、家族の交流。ひとり暮らしで子供（友人、親族でも可）と週1回未満しか会わない人は、夫婦同居で、子供と週1回以上会う人より、発症の危険度が8倍も高い。やはり家族の見守りです。

厚労省資料によると、へ魚・シーフードを「1日1回食べる人」のアルツハイマー型危険度を1とする（全国介護者支援協議会会長）

と、「週に1回だけ」