ロバ隊長クイズ【答え】

1. ○

2. ○　65 歳以上の 6.7 人に1人
＊軽度認知障害(MCI)も含めると、65歳以上の3. 3人に1人

3. ○

4. ○　MCI の場合、生活習慣の改善等で回復したり、認知症への進行を遅くすることが期待できます。MCI であることが気づかれないままになっている人も少なくない。

5. ○

6. ×　認知症は、「全てのことを忘れる、何もできなくなる」というものではなく、本人の意思や感情は残されています。

【新しい認知症観】

認知症になったら、何もできなくなるのではなく、認知症になっても、一人ひとりができることや、やりたいことがあり、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方

7. ○

8. ×　認知症の人への対応
3つのない「驚かせ**ない**」「急がせ**ない**」「自尊心を傷つけ**ない**」
※大きな声で注意したり、怒ったりしないで、ゆっくり話を聞き、本人の気持ちに寄り添った対応を心がけることが大切です。

9. ○　世界アルツハイマーデー　9月21日（認知症の啓蒙を行う国際的な日）

10. ○　①運動　日常生活で積極的に体を動かす。1日30分程度の運動習慣を。
頭を使いながら、運動をするとさらに効果が上がります。
②栄養　栄養バランスの取れた食事を3食とりましょう。
毎食、たんぱく質(魚、肉、大豆製品、乳製品等)をとりましょう。
③社会参加　サロン、ボランティア活動、カラオケ、趣味の集まりなど、できるだけ、外出の機会を作り、人との交流を図りましょう。

※生活習慣病の予防・重症化予防（高血圧、糖尿病、脂質異常症等）
～血管を丈夫に 「動脈硬化の予防」～

《参考》

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
もの忘れを自覚している	もの忘れの自覚がない
体験したことの一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
日常生活に支障はない	日常生活に支障がある
判断力は低下しない	判断力が低下する
何を食べたか思い出せない。約束をうっかり忘れてしまう。曜日や日付を間違えることがある。	新しい情報を覚えられない。少し前の経験そのものを忘れてしまうため、何度も同じことを尋ねる。



＊部分的に忘れる　＊記憶が抜け落ちる