



知っていますか？ 認知症について



認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受け、働きが悪くなることで、認知機能が低下し、さまざまな生活のしづらさが現れる状態です。年齢を重ねるほど、だれもが認知症になる可能性が高くなります。

最近こんなことはありませんか？

置き忘れや
探し物が増えた？



何度も同じことを
聞き返したり、話したりする

水道の締め忘れや
電気の消し忘れが増えた



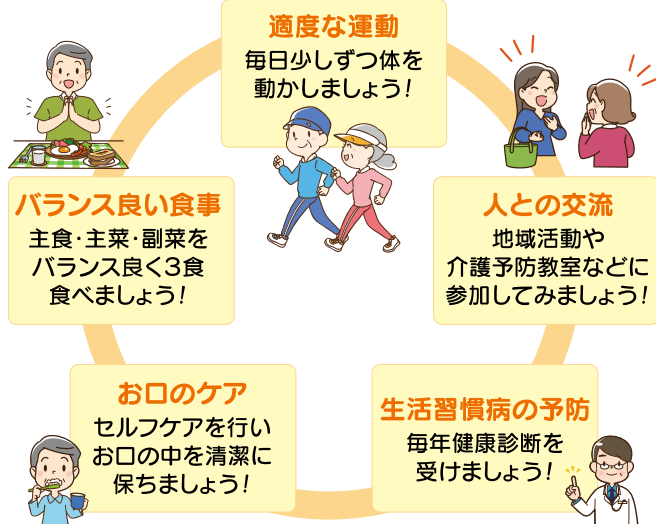
同じものを
何度も買ってくる

気になることがあれば、かかりつけ医・お近くの地域
包括支援センター・区役所などに相談しましょう。

認知症予防のポイント

生活習慣を整え、フレイル予防に取り組むことが認知症予防にもつながります。

認知症予防の5本柱



認知症に備えて、たとえ認知症になっても安心して暮らすことのできる社会を目指しましょう！

22

8 2025
AUGUST

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					運・食・交	運・食・交
3	4	5	6	7	8	9
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
10	11 山の日	12	13	14	15	16
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
17	18	19	20	21	22	23
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
24	25	26	27	28	29	30
運・食・交						
31						
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交

9 2025
SEPTEMBER

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
7	8	9	10	11	12	13
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
14	15 敬老の日	16	17	18	19	20
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
21	22	23 秋分の日	24	25	26	27
運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交	運・食・交
28	29	30				
運・食・交	運・食・交	運・食・交				

23