

## “認知症のもの忘れ”と“加齢によるもの忘れ”は違います。

認知症では脳の細胞の働きが失われたことにより、覚えられない、すぐ忘れるといった記憶障害がおこることがあります。認知症によるもの忘れは、“体験の一部”を忘れる加齢によるもの忘れとは違い、“体験全体”を忘れてしまうのです。

認知症のもの忘れ	加齢によるもの忘れ
体験「全体」を忘れる	体験の「一部」を忘れる
ヒントがあっても「思い出せない」	ヒントがあると「思い出せる」
人や時間、場所などが「わかりにくい」	人や時間、場所などが「わかる」
日常生活に支障が「ある」	日常生活に支障が「ない」



## 「認知症になっても、自分らしく暮らしたい！」



そう思われる方もいらっしゃることでしょう。「あれ？」と本人や家族が思ったときに医療機関を受診することで、症状の改善が期待でき、進行を遅らせることもできる場合があります。また、これからの治療をどうしていくか、これからをどう過ごしていくか、自分で選択することで、自分らしい生活を送ることが可能になります。

## 認知症の発症は遅らせることができます。

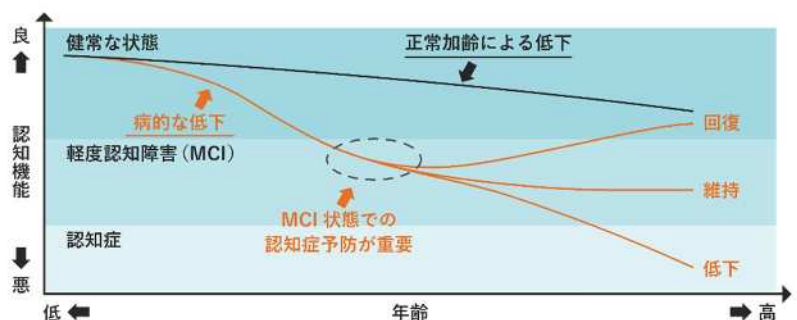
“良い生活習慣を心がけること”“運動する習慣を身につけること”などです。特に人との会話や交流は、認知症の発症や進行予防に重要で、人との会話が多いほど、認知症になる可能性が低くなると言われています。



## “MCI”を知っていますか？

認知症と診断される一歩手前の状態です。認知機能低下の自覚が本人や家族にあるものの、日常生活は問題なく送ることができている状態のことです。放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで認知機能を回復したり、維持したりすることが可能です。

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ



国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター  
「あたまとからだを元気にする MCI ハンドブック」より