



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

田んぼに水が張られ、いよいよ田植えの季節となりました。青々とした草も勢いよく伸び、自然の力強さを感じます。庭や畑の草も勢いよく伸びる頃、外仕事に精を出す日々が続きます。外仕事の合間に、爽やかな風を感じながらひと息つく時間も大切ですね。今回は、認知症についての理解を深める機会にしたいと思います。

知る

認知症ってどんな病気？

誰しも歳をとるにつれ物忘れをするようになります。認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断能力などが低下し、日常生活に支障をきたす状態です。

1.原因となる病気

- ・アルツハイマー病
- ・レビー小体病
- ・脳血管疾患
(脳梗塞や脳出血など)
- ・前頭葉側頭葉変性症

など

2.中核症状

- ・物忘れ
- ・計算ができない
- ・手順よくできない
- ・状況判断ができない
- ・時間、場所、人がわからない

など

中核症状と周囲の人とのかかわり、本人の性格、環境などによって周辺症状が現れます。

3.周辺症状

- ・暴言・暴力
- ・被害妄想
- ・うつ状態
- ・怒りやすい
- ・道に迷う
- ・不眠

など

支える

かかわり方で認知症の人も大きく変わってきます



認知症の人はわからないことやできないことが増えているため、本人は不安な気持ちになっています。そんなとき叱られたりすると、どうしていいのかわからなくなり、混乱して暴れたり、認知症もよりひどくなってしまいます。怒るのではなく、ほめるなど、お互いに笑顔になれるようにしましょう。

予防

認知症を防ぐ生活習慣

笑顔

好きなことを楽しむ

認知症の発症は生活習慣と深く関係していることがわかっています。生活習慣の改善などの対策によって、認知機能の低下を少しでも遅らせることが期待できます。笑顔で活動的な生活を心がけ、脳に刺激を与えることも大切です。

交流

人と会う機会を持つ

食生活

バランスよく食べる

運動

適度に身体を動かす

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



【ことわざ・慣用句】

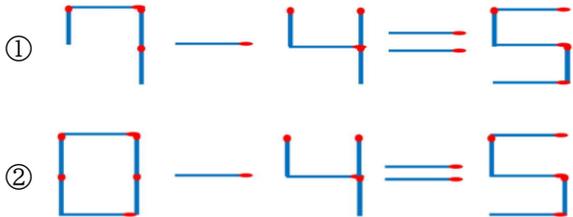
各問題の□に漢字を入れ、ことわざや慣用句を完成させましょう。

馬 人 都 鬼 種 川 鉄 先
犬 粟 度 亀 八 山 鯛 腕

- ① 心を□にする ⑨ 情けは□の為ならず
② □が過ぎる ⑩ 夫婦喧嘩は□も食わぬ
③ 七転び□起き ⑪ 蒔かぬ□は生えぬ
④ 河童の□流れ ⑫ 暖簾に□押し
⑤ □の耳に念仏 ⑬ 馬鹿と□は使いよう
⑥ 後悔□に立たず ⑭ □の甲より年の劫
⑦ 海老で□を釣る ⑮ 枯れ木も□の賑わい
⑧ 濡れ手に□ ⑯ 住めば□

【マッチ棒クイズ】

マッチ1本だけ動かして正しい式にしましょう！



【ことばさがし】

[ルール]

- 言葉は、たて・よこ・ななめ いずれかで書かれています。
- 1つの文字が重複して使われることがあります。
- 小文字は全て大文字になっています。「きゃべつ」→「きやべつ」
- 12個の言葉を見つけて丸をつけましょう。



テーマ：野菜

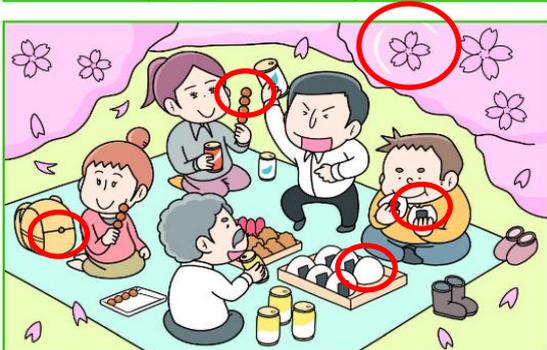
れ	た	す	た	み	す	み	と
ぴ	ま	け	も	ず	や	ま	き
だ	ね	と	れ	な	す	ー	や
い	ぎ	な	ま	ん	ー	ぼ	べ
こ	ほ	ま	せ	と	に	ら	つ
ん	う	ぴ	ー	ま	ん	ね	ち
そ	か	ぼ	ち	や	じ	こ	ん
た	ぎ	ほ	う	れ	ん	そ	う

★ ヒント ★

れ	ほう	にら
みず	かぼち	だいこ
な	にじ	きべつ
と	ぴー	たまね

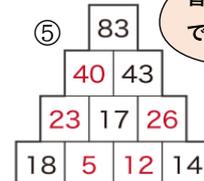
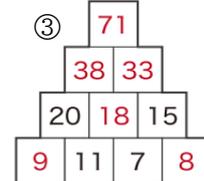
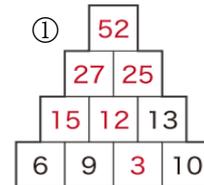
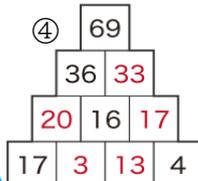
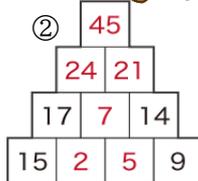
<https://noikiiki.info> 無料プリント教材 | ことばさがし

【間違い探し】



【4月号の答え】

【足し算ピラミッド】



【漢字パズル】

- 絵本
- 童話
- 姉妹
- 練習
- 時計

皆さん、いかが
でしたか？

