

認知症／軽度認知障害  
と診断された直後に

ご心配なときは…  
鳥取県基幹型認知症疾患医療  
センターまでお電話ください  
0859-38-6755





## こころと脳の健康を保つためのヒント

☆心とからだは  
こうなりやすい☆


ごく自然な  
反応です

×避けたほう  
がいいこと×

◎おすすめ  
したいこと◎

- ☆**否認・拒絶・不信**：まさか自分が認知症であるわけがない／自分が認知症なら世の中の人全てだ／病院や支援者が信じられない **カーン** 
- ☆**不安・心配・自責**：周囲の人に知られたらどうしよう？／あのときのことが原因だったかも…／これから起こりうる最悪の事態を想像して **ソッ** 
- ☆**怒り・イライラ・他罰**：こうなったのは●●のせいだ！／○○さえいなければこうならなかったのに…／家族の言動に **ムカツ** 
- ☆**孤独・寂しさ・無力感**：みんなに会えなくてさびしい／自分だけ社会からとりのこされたみたい／自分なんてどうなったっていいや、**シュン** 

こうなるのは私だけ  
じゃないんだな

- ×**寝すぎ**：1日じゅう、寝てばかりいて睡眠をとりすぎること  
→睡眠の質をさげて、疲れがとれにくくなります
- ×**見すぎ**：1日じゅうテレビばかり見続けたり、認知症に関する情報を調べ続けること  
→めりはりのない生活は認知力の低下に、情報過多は不安につながります
- ×**飲みすぎ、食べすぎ**：アルコールや高カロリーの物は少なから気分転換できますが、  
→とりすぎると生活習慣病や依存症の危険性が高まります 
- ×**我慢すぎ**：感情を隠したり、抑え込んだりすること  
→怒りや孤独など、マイナスの気持ちに変わりやすいです

- ◎**通常の生活**：決まった時間に起床、食事、就寝するという生活リズムを守りましょう。  
頭を使った知的活動もオススメです
- ◎**リラックスできる活動**：テレビやDVDを見ながら、体を動かす体操を毎日続けましょう。  
花や野菜を育てたり、読書や音楽も◎
- ◎**人とのつながり**：直接会うことはできなくても、電話やメールなどで連絡をとり、周囲の人と感情を共有するようにしましょう。やがては交流の場にも出かけてみましょう
- ◎**ユーモア**：無力感に対抗するのに最も効果的な手段です。  
お笑いを見て、クスッと笑うだけでも効果あり。中傷や誤解に惑わされず、不安を和らげ、本来の自分自身を取り戻す力にもなります