

認知症予防
といえは

2026年
6月6日開催

はれるやだより

準備体操



脳いきいき！アクティビティ
『傘マーカーづくり』



【完成品】

認知症専門医Dr.秋山のミニミニ講座

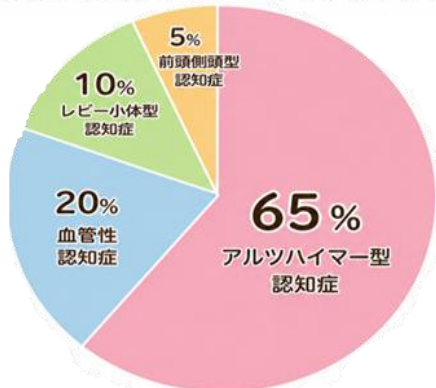
『レビー小体型認知症^{しょうたい}について』

今回は、4大認知症の中の1つ「**レビー小体型認知症**」についてのお話でした！

レビー小体型認知症は、脳に「**レビー小体**」というたんぱく質がたまることで起こります。昨日は普通に会話できたのに、今日はボーっとしている。午前中は記憶もしっかりしていたのに、午後は思い出せないし、元気がないなど、日や時間帯によって、状態が変わりやすいという特徴もあるため、誤って、うつ病と診断されることもあります。あら？なんか変だなあ？気になるなあーと思ったら、早めの受診がおすすめです。

4大認知症の割合

認知症には大きく4つのタイプがあります。



レビー小体型認知症の症状

幻視

実際には存在しないものが**写真のようにリアルに見えてしまう**症状です。「子供がいる」「知らない人が家にいる」「犬や猫、ネズミが走り回っている」「虫がわいている」など、**形や色がはっきりと見えます。**

もの忘れ

筋肉のこわばり

大きな寝言

眠っているときに、**夢の中の行動がそのまま現実のようになり**、大声で怒鳴ったり、寝言と同時に、壁を殴る、布団を蹴る。隣で寝ている人を叩くといった**激しい動作を伴います。**

小股歩行

歩幅が狭くなり、足を地面にこするようにして歩く『**すり足歩行**』や一度歩き出すと、トトトツと突進するような歩き方になり、自分の意思で急に止まることが難しい『**突進歩行**』が特徴です

うつ

動作が緩慢

失神

急に立ち上がった時、食後や排せつでいきむ時などに**急激に血圧が下がる**ことで、脳への血流が途絶え**意識を失う**ことがあります

他にも、100から7を引き続ける計算や図形を真似して描く、人の動きを真似する、など**計算や真似が苦手**になることがあります。また、生活の中では、車の運転で**車間距離がつかみにくくなり**、車をこする、自転車でバランスを崩し転倒する、**食物を箸でつかみ損ねる**、椅子に座るときに**距離感がわからず、座り損ねる**などがみられることがあります。ご自身やご家族・周りの方で気になる方は、早めにご相談ください。