

2026
7月

笑顔創造企業 プライムケア東京

アレコレ通信



福祉用具の卸会社「プライムケア東京」が運営するアレコレひろばからお届け♪

認知症いろは

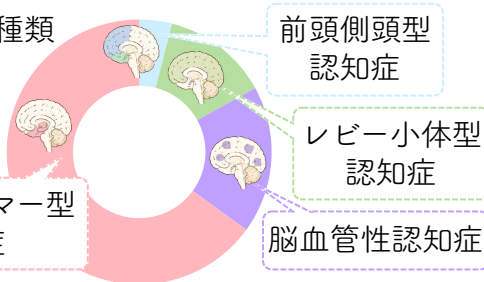
これって年のせい？ 物忘れと認知症のちがい

第2回 / 全6回

夏の日差しがまぶしい季節になりました。年齢を重ねると、「あれ、名前が出てこない」「約束をすっかり忘れてしまった」など、物忘れが気になることがあります。「もしかして認知症？」と不安になることもあるかもしれません。でも、年齢による物忘れと認知症には違いがあります。今回は、物忘れと認知症の違いについて、わかりやすくお伝えします。

認知症には、さまざまな種類があります

認知症の主な種類



認知症の中で最も多いのはアルツハイマー型認知症で、全体の約7割を占めています。

アルツハイマー型

認知症の中で最も多いタイプ。新しい出来事を忘れやすくなります。

前頭側頭型認知症

性格や行動の変化が目立つことがあります。比較的若い年代で発症することもあります。

レビー小体型認知症

実際にはないものが見えたり、調子の良い日と悪い日の差が大きいことがあります。

脳血管性認知症

脳梗塞や脳出血などが関係して起こります。できることと難しいことが混在する特徴があります。

物忘れと認知症のちがい

年齢による物忘れ	比較項目	認知症による物忘れ
 朝ごはんのメニューを忘れる 体験したことの 一部を忘れる	忘 れ 方	 朝ごはんを食べたこと自体を忘れる 体験したこと自体を 忘れる
 えーと... OOさん 人の名前が出てこない ヒントがあれば 思い出せることが多い	思 い 出 す 力	 えーと... OOさん 人の名前が出てこない ヒントがあっても 思い出せないことがある
 鍵どこ？ 何をしに 来たの？ 忘れたことを自覚 している 最近忘れっぽいと感じる	自 覚 の 有 無	 鍵どこ？ 何をしに 来たの？ 忘れたことに 気づきにくいことがある
 日常生活への影響は 少ない	生 活 へ の 影 響	 日常生活に 支障が出ることもある

最後に 物忘れが増えてくると、心配になることもあります。でも、一人で抱え込まずに大丈夫です。「いつもと違うな」と感じたら、ご家族や身近な方、専門職に気軽に相談してみましょう。早めの相談が、安心して毎日を過ごすことにつながります。

次回予告

認知症予防



お問合せは
お電話またはLINEから



046-204-4530

公式ラインのご登録を
よろしくお願いします♪



アレコレ広場

〒243-0438 海老名市めぐみ町3-1 ビナガーデンズパーチ6
営業時間 9:30~12:30 / 13:30~17:00 ※金のみ16:00 (定休日: 土日祝)

地域のくらし情報

「ちょっと気になるな」そんな時はアレコレで～やさしく知る 認知症のはなし～



① 友達との約束を忘れて
買い物をしていたら...



② 鍵を開めたか心配になって
また戻って確認する...



③ 車で出かけた、バスで帰宅すると
車が見当たらない...



④ メガネを探しているけど、
実は頭にかけていた!



「クーラーをつけてるよ」というけど
実は**“暖房”**だった!?

本人のつもり



実は...



高齢になると温度感覚や記憶があいまいになる事があります。エアコンの設定を一緒に確認して、快適で安心できる環境を整えましょう!

忘れることは、年齢を重ねると誰にでも起こること。「あれ?」と思ったら笑って話して、気軽に相談を!



令和8年度版

地域のサロン情報はコチラ▼

人と話し、笑い合う時間が、心と身体の元気につながります。まずはお近くのサロンを探してみませんか?



店舗情報

アレコレ広場では認知症予防に取り組んでいます。

※都合により時間を変更させていただく場合もございます。

アレコレ雀荘

飲まない・賭けない・吸わないを合言葉に健康麻雀を行っています!

7月 1日 水 10:00 ~ 12:00

7月 15日 水 14:00 ~ 16:00

7月 29日 水 10:00 ~ 12:00

8月 19日 水 10:00 ~ 12:00



覚えよう

今月の役：四アンコ(四暗刻)

門：役満 鳴：×



《四アンコとは》

自分で同じ牌を3枚ずつ揃えたメンツを4つ作る役です。

・アタマ待ちだとロンOK



・メンツ待ちだとロンNG



※自分でメンツを作ったとは認められないため

アレコレ工房

編みにケーション・コミュニ毛糸♪

男性も大歓迎!

自分だけの作品を作りましょう!

7月 8日 水 10:00 ~ 12:00

7月 22日 水 10:00 ~ 12:00

8月 5日 水 10:00 ~ 12:00

8月 26日 水 10:00 ~ 12:00



注目!

みなさんの作品



お気に入りの毛糸と一緒に、楽しく作りましょう♪

eスポーツ 太鼓の達人

どんどこつながる笑顔の輪

7月 22日 水 14:00 ~ 15:30

8月 26日 水 14:00 ~ 15:30



※アレコレ雀荘・アレコレ工房・太鼓の達人にご参加の際は、お飲み物をご持参ください。