

認知症とうつ病の違いは？

認知症とうつ病の
違いは何ですか？



	認知症	うつ病
初発症状	物忘れ	抑うつ症状
CTや脳波の所見	しばしば異常あり	異常のないことが多い
抗うつ薬の反応	変わらない	症状の緩和あり

うつ病には認知症と間違えやすい状態
が多くあります。

認知症、うつ病の両方の鑑別が必要に
なってきます。

早期に病院受診を行いましょう！



様子が違うと感じたら相談してみましょう

かかりつけ医

地域包括支援センター
三吉町南

電話：084-927-9039

地域の民生委員

認知症疾患医療センター
(光の丘病院)

電話：084-976-1412

不安な場合は、福山市地域包括支援センター三吉町南へご相談ください。
福山市地域包括支援センター三吉町南 TEL 084-927-9039

認知症の人を地域で支える

～住み慣れた地域で安心して暮らしていけるために～



地域に住む高齢者、認知症の人、その家族を支えるために、医療、介護、福祉、保健、地域が手を取り合いながら相談援助を行っています。

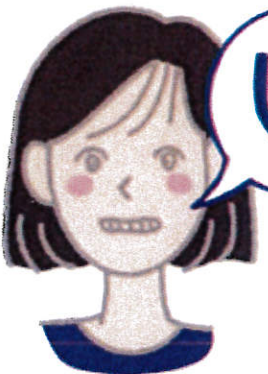
あいうべ体操



あ

①

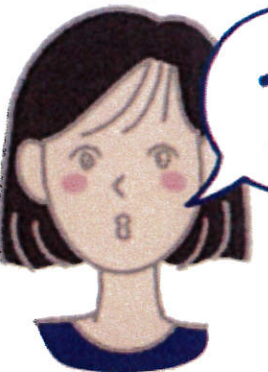
「あ～」と口を大きく開け、1秒キープします。



い

②

「い～」と思いきり横に口を広げ、1秒キープします。



う

③

「う～」と唇をとがらせて、大きく前に突き出し、1秒キープします。



べ～

④

「べ～」と舌を出します。
前に出すのではなく、あご先に向かって伸ばすような感じで行います。
これも1秒キープします。

「あ～」「い～」「う～」「べ～」と、それぞれ1秒ずつキープして行い、これを10回繰り返します。
10回を1セットとし、1日に3セット行うと効果的でしょう。
行うタイミングは入浴中や就寝前がおすすめです。



お食事前にパタカラ体操



食事の前にパタカラ体操をして、おいしくご飯を食べましょう

パ

唇を閉じてから
弾くように～

タ

舌先を上あごに
しっかりつけて～

カ

喉の奥のほうに
力を入れて～

ラ

舌を丸めて
上の前歯につけて～



パ

タ

カ

ラ