

地域包括支援センターからのお知らせ

定期的に広報でお知らせしています「認知症」について、今月号は「生活習慣の改善で認知症を予防するポイント」をお知らせします。

認知症にはまだ解明されていないことが多いですが、危険因子となる行為・習慣や、症状の改善に有効な予防策が明らかになりつつあります。日常生活の取り組み次第では発症を防いだり、症状の進行を遅らせることも分かってきました。認知症を予防するために、まずは日頃の生活習慣を見直してみましょう。

食生活を見直しましょう

野菜や果物を積極的に食べる

野菜や果物に含まれている**ビタミンC・E・βカロテン**などには抗酸化作用があり、認知症予防の効果が高いので、摂取を心掛けましょう。



青魚に含まれる不飽和脂肪酸が脳を活性化

サバやイワシ、アジなどの青背の魚には、脳の神経伝達を活性化させて、脳の血流を良くする**不飽和脂肪酸 (DHA・EPA)**が含まれています。



よく噛んで、ゆっくり時間をかけて食事する

肥満は脳血管性認知症の原因となる脳卒中を発症します。食事をゆっくりと食べることで、食べ過ぎや肥満を防ぐことにもつながります。また食事をゆっくり食べることで、より、脳細胞を刺激し活性化を促します。



運動習慣を身に付けましょう

ウォーキングのすすめ

ウォーキング、体操、水泳など有酸素運動には、脳に多くの酸素を取り込み、血液循環を良くする効果があり、認知症の発症リスク低減につながると考えられています。まずは気軽に始められるウォーキングを日課にしましょう。



筋力トレーニングも効果的

ウォーキングとともに、適度な筋力トレーニングも行うとより効果的です。天気が悪い日でも室内で簡単にできる筋力トレーニングを実践して認知症予防に役立てましょう。毎日決まった時間に放送されるテレビ体操も良いでしょう。



趣味やレクリエーションを楽しみましょう

積極的に活動して脳の活性化を図る

思考力や集中力を養ったり、自ら積極的に活動できる趣味やレクリエーションは認知症予防に有効です。また社会との関わりを持ち、他の方との活発なコミュニケーションを行うことは、脳の活性化に役立ちます。



- ・音楽やカラオケ、絵画などに親しむ
- ・短歌や俳句、陶芸などの創作活動
- ・囲碁、将棋などを楽しむ
- ・プラス思考でストレスをためない
- ・おしゃれに気を使う
- ・地域の行事に積極的に参加する など



環境の変化にご注意!

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるようご家族で極力配慮をしましょう。

まずは生活習慣病にならない健康づくりが「認知症予防の第一歩」です。また最近、物忘れが増えて心配、ご家族の様子が気になるなど、今までの様子に変化を感じたら、**地域包括支援センター (電話・告知端末機: 5-1790)**までご相談ください。

