

今から始める認知症予防

1. 頭を使う生活をしよう

認知症になる前に低下し始める脳の機能が3つあります。

①「昨日の夕ご飯に〇〇を食べた」というように、体験を記憶して思い出す機能

鍛える方法
・日記をつける。(できれば2日後)
・家計簿をつけてみる。(思い出しながら)

② 2つ以上のことを同時に行なうとき、適切に注意を配る機能

鍛える方法
・何品か料理をする。
・てきぱきと仕事を片付ける。

③ 新しいことをするとき段取りを考えて実行する機能

鍛える方法
・旅行の計画を立てる。
・新しい料理を考える。
・効率のいい買い物の順序を考える。

3. どんな食べ物が効果的なのか

野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンには、抗酸化作用があり、認知症の予防に効果があると言われています。

また、魚を食べている人は認知症になりにくく、特にサバなどの青魚は、脳の血行をよくしたり、脳の神経伝達をよくする働きがあります。

2. 有酸素運動をしよう

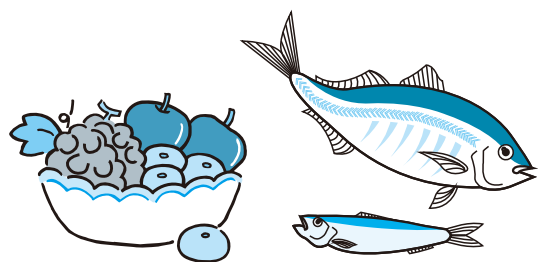
有酸素運動をよくしている人は、していない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が半分になっていると言われています。

～なぜ有酸素運動が効果的なのか～

脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流が増すため、認知症に関係している脳内の老人斑の量が少なくなります。ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどの運動が効果的です。

認知症予防に効果的なウォーキングの目標

- ・1日に7,000歩から8,000歩
- ・1日に30分早歩きを週5日程度
- ・ややきつと感じられるくらいで、歩幅を1～2割広げて歩く



認知症について相談したいときは

市内の認知症専門医療機関

菊池病院 福原 208 ☎248-2111
中山記念病院 須屋 702 ☎343-2617

同じ悩みをもつ人に相談したい

認知症の人と家族の会 ☎223-0825
午前9時～午後5時(月～金曜日)

認知症についての困りごとなど

こうし高齢者相談センター ☎242-1124
午前8時30分～午後5時15分
(土日祝日除く)
熊本県認知症ほっとコール ☎355-1755
午前9時～午後6時(水曜日以外の毎日)

● 問い合わせ先 こうし高齢者相談センター
高齢者支援課 包括支援センター班(西合志庁舎) ☎242-1124

認知症家族のつどい

- と き 9月25日(水)
午後1時30分～3時30分(予定)
- と ころ ふれあい館交流ホール
- 対 象 認知症の人を介護している人
家族が認知症と診断された人
- 内 容 意見交換
県コールセンター相談員による相談ほか
- 参加費 無料
- 申し込み先 市社会福祉協議会 地域福祉係(ふれあい館)
☎242-7000



スマイルライフ

～健康・福祉・子育て情報～

脳を若々しく保つために

認知症とは？

脳の病気により記憶力や判断力が低下することで、日常生活に支障が出ている状態を認知症と言います。認知症を引き起こす疾患は数多くあり、その症状もさまざまです。

また、認知症の中には治療可能なものや、発症を予防できる認知症があります。しかし、たとえ治る認知症でも、治療が遅れると完全には元に戻りません。早期発見と早期治療が重要となってきます。



認知症はとても身近な病気です

誰もがかかる可能性があります。

65歳以上 $\frac{1}{10}$ 人 → 85歳以上 $\frac{1}{4}$ 人 → 100歳以上 $\frac{1}{2}$ 人

上記の割合で、認知症が出現する可能性があると言われています。

もしかしたら認知症予備群？

以下のことができていますか？

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる。 | <input type="checkbox"/> 請求書の管理や公共料金の支払いなどが自分でできる。 |
| <input type="checkbox"/> ひとりでバスや電車を利用、あるいは車を運転して、出かけることができる。 | <input type="checkbox"/> 日用品の買い物をすることができる。 |
| <input type="checkbox"/> 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができる。 | <input type="checkbox"/> 貯金の出し入れが自分でできる。 |
| <input type="checkbox"/> 地域や趣味の会の活動を手伝うことができる。 | <input type="checkbox"/> 自分で食事の用意ができる。 |
| <input type="checkbox"/> 自分で薬を忘れずに飲むことができる。 | <input type="checkbox"/> 自分で掃除ができる。 |
| | <input type="checkbox"/> 家の中の片付けが自分でできる。 |
| | <input type="checkbox"/> 手紙や日記を書くことができる。 |

普段からの取り組みが生活機能低下を防ぎます。

また、認知症予防に大切なことは、日々の「生活習慣での予防」と「早期発見・早期治療」です。