

認知症予防 早くから続けることが大切

認知症の予防は、「1日にして成らず」。習慣にすることに意味があるといます。ではどんなことをすれば予防につながるのでしょうか。認知症地域支援推進員の深江さんにお話を伺いました。



少しでも刺激のある習慣を作ることが予防の秘訣です。

串間市社会福祉協議会
認知症地域支援推進員

深江 ちかえさん

「食べる」

バランスの良い食事をとることが、認知症の進行を遅らせるといわれます。では、どんな食べ物が効果的なのでしょうか。

第一に上げられるのは、魚です。とくに効果的なのは、「青魚」。サバ・イワシ・アジ・サンマ・ブリなどの魚の脂肪には、ドコサヘキサエン酸（DHA）やエイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。これらの成分は、学習能力を高め認知機能の衰えを防ぐ効果があるとされています。ただし、脂肪ですので食べ過ぎには要注意。

続いては、緑黄色野菜、果物、赤ワイン。これら3つに共通して含まれるのが「ポリフェノール」。ポリフェノールには、血管壁の細胞酸化を防ぎ、老化を遅らせる作用があります。日々の食事の中で上手に取り入れるようにしましょう。

適度な運動をすることも心がけましょう。週3回以上の有酸素運動が認知機能を高めます。ウォーキング、ジョギング、泳ぐ、踊るなどの有酸素運動は作業記憶を行う前頭前野を働かせ、考える能力を高めます。無理のない程度から始めてみましょう。

また、人と会い、会話をすることは、脳に刺激を与えます。ちょっとしたお茶飲み会など、積極的に人と会う機会を作りましょう。市でも各地区ごとでサロンを開催しています。お気軽にご参加ください。

「頭を使う」

運動以外にも認知機能の低下を予防する方法があります。頭を使うパズル、読書、ゲーム、料理、文章を書くことが効果的です。これらによって、認知症によって低下するエピソード記憶、注意分割機能、計算力の3つの能力を鍛えることができます。料理をする際は、2品以上を同時に調理するようにすると、より脳を刺激してく

れます。文章は、2日遅れや3日遅れの日記を書くことで効果的です。脳を絶えず刺激することで、記憶の衰えを防ぐ、ここが最も重要なことです。

「NG」 悪い習慣

- ・喫煙、過度の飲酒
- ・不規則な生活リズム
- ・家でずっとゴロゴロ



知っておきたい 認知症予防 4つのポイント

- DHA、EPA、ポリフェノールを含む食材が good
- 日記を書くときは、2日以上遅れた日記を書く
- 会話をする事で脳に刺激を与える
- 定期的に有酸素運動をする



家族が認知症と診断されました。どう向き合っていけば良いのでしょうか？

はじめはとても困惑されることと思います。ですが、まずは認知症という病気を理解することが大事ですね。混乱しているうちは、「うちの親に限って、こんなはずはない…」そんな思いから、認知症の人に強くあたってしまうがちです。なかなか難しいでしょうが、認知症という病気になっただけ。そんな気持ちでいいと思います。なにより、認知症による障害を自然に補ってあげることが一番の支援です。

困ったときは、1人で抱え込まず周囲に相談することも大切ですよ。介護保険サービスを利用して良いでしょうか。どうしてもわからないときは、

● 串間市地域包括支援センター
(072-002023)
もしくは、
● 串間市社会福祉協議会
(072-6943)

に相談してください。

認知症に強い 地域づくりを目指して

◆ 認知症勉強会

自分のために、認知症予防・認知症について理解を深めましょう。認知症にならない生活習慣、認知症にならないトレーニングなど、自分自身のための勉強会です。



金谷地区での勉強会の様子

◆ 認知症サポーター養成講座

認知症についての基礎知識習得、認知症の人やその家族への支援のあり方など認知症について正しく理解していただくために、「キャラバンメイト」という専門の研修を受講したボランティアの講師が中心となって開催する90分程度の講座です。小学生以上の方なら誰でも受講できます。



受講者には、認知症サポーターの証としてオレンジリングが配られます。

★参加をお待ちしております

串間市社会福祉協議会
(072-6943)
(担当・認知症地域支援推進員 深江)

◆ 認知症の人と暮らす 家族の集い

認知症の人を介護する人が集い、困りごとや悩みごとをお茶を飲みながら話すことで、息抜きしてもらうことを目的に開催しています。

毎月の下旬に地域生活支援センター Wing で開催しています。

◆ いきいき元気教室

公民館などで、週に1回、錘（おもり）を使い椅子に座って行う体操を中心とした集いの場です。現在、市内25カ所で開催されています。この「秘密の体操」は認知症予防にも効果あります。

★参加をお待ちしております

串間市医療介護課介護保険係
(072-00333)