

認知症予防の10カ条 ～認知症予防財団～

- ・塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を心がけましょう
- ・適度な運動で足腰を丈夫に保ちましょう
- ・深酒とたばこはやめて規則正しい生活を送りましょう
- ・生活習慣病(高血圧・肥満など)の予防・早期発見・早期治療をしましょう
- ・転倒に気をつけましょう(頭の打撲は認知症を招きやすい)
- ・何事にも興味と関心を持ちましょう
- ・考えをまとめて表現する習慣をつけましょう
- ・細やかな気配りをした良いつきあいを心がけましょう
- ・いつも若々しくおしゃれ心を忘れずにいましょう
- ・くよくよしないで明るい気分で生活を送りましょう

認知症の心配がある方は・・・

《認知症チェックサイト》

大田原市のホームページからチェックができます。

問 高齢者幸福課 ☎(23)8757



認知症についてのご相談

	担当地区	電話番号
中央地域包括支援センター	大田原地区、紫塚地区、金田北地区、金田南地区	(20)1001
西部地域包括支援センター	西原地区、親園地区、野崎地区、佐久山地区	(20)2710
東部地域包括支援センター	湯津上地区、黒羽地区、川西地区、両郷地区、須賀川地区	(53)1880

栄養と食事のコラム vol. 6

よくかんで食べるためには

脳の活性化

体力向上
(転倒予防)

歯の病気を
防ぎ口臭を
少なくする

よくかんで食べることはさまざまな効果があり、認知症の予防にも効果が期待されます。

残っている歯が多いと認知症になりにくいという研究もあり、「よく噛める」歯(入れ歯)の状態を維持するためにも日頃のお手入れが重要です。

また、かみあわせがしっかりしていることによって、運動能力を維持しやすくなります。



年齢とともにかむ力や飲み込む力が低下すると、食べにくくなる食品が増えていきます。そのために十分な栄養がとりにくくなります。下ごしらえなどの工夫で食べやすくし、安全面も配慮し食べられるようにしましょう。

隠し包丁を入れる

やわらかく煮込む

あんかけや
卵とじにする

繊維を切る

水分にひたす

湯むきする

●その他の注意点

- ①食事のときは少しずつゆっくり食べる(むせ予防)
- ②食事の前に口をすすぐなどして、口の中をきれいにする(味の感じ方に関係)

9月は健康普及月間です。

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命を延ばしましょう～

問 健康政策課 黒 1階 「健康おたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健康

おおたわら塾

9月は世界アルツハイマー月間です!! ～この機会に認知症について学んでみませんか～

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気によるもので、65歳以上高齢者の約4人に1人が認知症またはその予備軍と言われており、さらに増加することが見込まれています。地域において、認知症の人やその家族を支えるために、認知症について正しい知識を持つことが大切です。

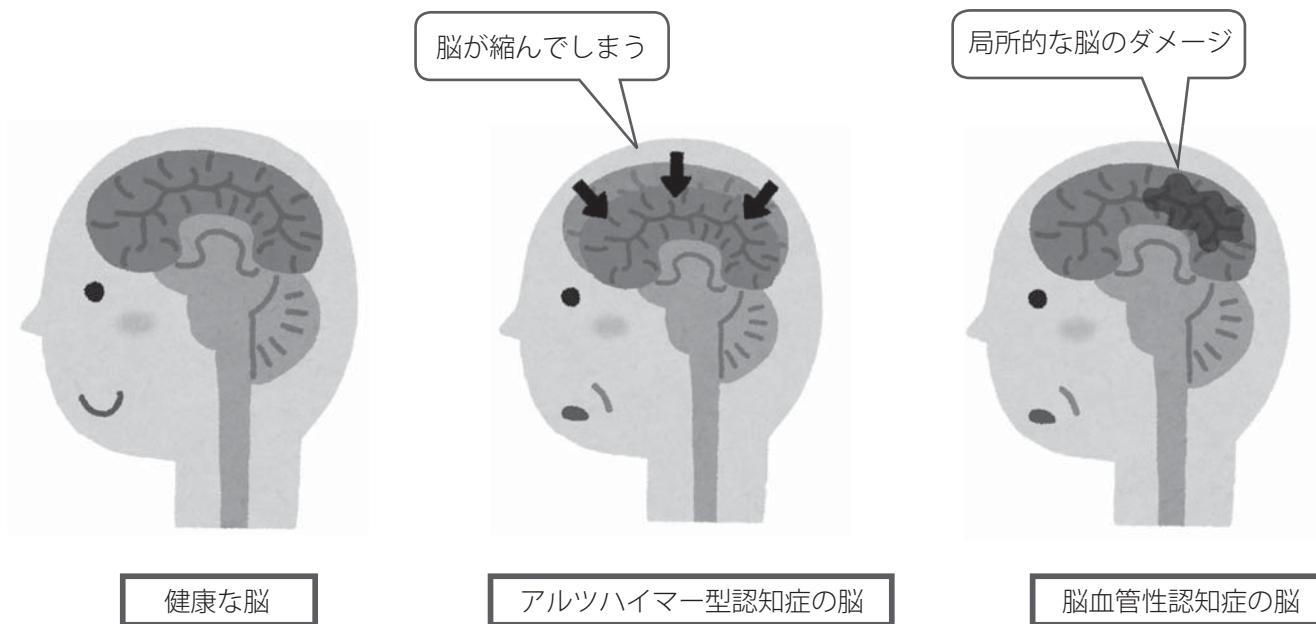
認知症とは

一度正常に発達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続性に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態で、それが意識障害のない時に見られます。

認知症疾患治療ガイドライン 2010 より

認知症の原因

認知症は、さまざまな原因で起こりますが、日本人に最も多いのは、脳の細胞がゆっくり死んでいくアルツハイマー型認知症です。次に多いのは、脳梗塞や脳出血が原因で、脳の細胞に栄養や酸素が行かなくなり、その部分の細胞が死んでしまうことや、働きが悪くなることで起こる脳血管性認知症です。その他、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。



物忘れをすることは認知症なのか？

認知症によるもの忘れと、加齢によるもの忘れには次のような違いがあります。加齢によるもの忘れでは体験の一部を忘れるのに対し、認知症のもの忘れは体験した全てを忘れてしまいます。

《認知症によるもの忘れ》

- ・もの忘れの自覚がない
- ・体験した全部を忘れる
- ・日常生活に支障がある
- ・ヒントがあっても思い出せない



《加齢によるもの忘れ》

- ・物忘れの自覚がある
- ・体験した一部を忘れる
- ・日常生活に支障はない
- ・ヒントで思い出せる

例えば、今日の朝ご飯の内容をすぐに思い出せないことはありませんか？これは加齢によるもの忘れです。認知症のもの忘れは、朝ご飯を食べたこと全てを忘れてしまいます。認知症の方が「ご飯を食べていない！」というのは、その人にとっては真実なのです。