

認知症のお話し～予防について～

完全に予防することはできませんが、**先送りはできます**

生活習慣病の予防・改善は認知症の予防にも効果があります



健康的な生活を送ることが、**認知症予防**につながります

～食生活～



- ・**食生活を見直し、バランスの良い栄養を摂りましょう**
- ・魚や肉、大豆などのタンパク質を摂りましょう
- ・青魚に含まれるDHAやお茶・ワインなどに含まれるポリフェノールが認知症予防に良いと言われています



～運動習慣～



- ・**有酸素運動で認知症予防**
- ・運動は認知症予防だけでなく、健康寿命を延ばすなどさまざまな良い効果があります
- ・毎日40分程度の運動が目安です
- ・掃除や洗濯などの家事や庭の手入れ、孫の世話などの生活上の活動も、運動と同じ効果があります



～生活リズム～



- ・**朝起きたら朝日を浴びましょう**

朝日を浴びると、心身が目覚めます。

- ・**食事の時間は規則的に**

食事を規則的に摂るようにすると体のリズムも安定し、便通も良くなります。

- ・昼寝は20分程度、長くても1時間以内にしましょう
- ・夜ぐっすり眠ることで記憶は定着します

脳は寝ている間にその日の出来事を整理して記憶します。
部屋を暗くし、静かな部屋で眠るようにしましょう。



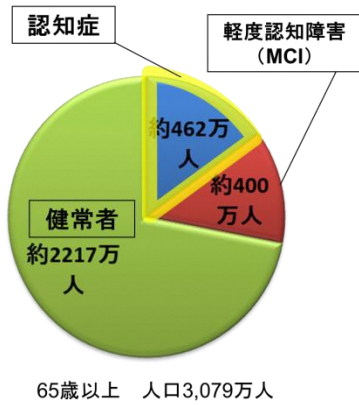
～趣味活動、他者交流～



- ・**趣味活動や人との交流を通して脳を活性化しましょう**
- ・話したり笑ったりすることで脳が活性化します
- ・**「主体的」に「したい生活」を送ることが大切**
- ・新聞や本などで新しい情報を得る
- ・囲碁、将棋、麻雀などの頭を使うゲームをする
- ・日記をつける
- ・老人会に参加する
- ・友人宅へ遊びに行く など



認知症のお話し～症状について～



- 65歳以上の高齢者のうち、
- 認知症高齢者は約462万人
- 65歳以上では7人に1人、
- 85歳以上では4人に1人に
- 認知症の症状があるといわれている

認知症は誰もがなる可能性のある病気です

中核症状

脳の細胞が壊れることによって直接起こる症状

- 記憶障害 : 覚えられない、よく忘れる
- 見当識障害 : 時間や月日、場所がわからない
- 実行機能障害 : 計画を立て、段取りすることができなく
- 判断力の低下 : 考えるスピードが遅くなる

⇒認知症の人の誰にでも起こりうる症状
⇒治りにくい

行動・心理症状

本人の性格、環境、人間関係等により現れる症状

- 妄想 : 事実でないことを信じ込んでいて、訂正がきかない
- 興奮 : 介護を受けるときに拒否する、怒る
- 不安 : ソワソワして落ち着かない、焦燥感がある
- 抑うつ : 沈んだ気持ちや暗い気持ちがコントロールできないなど

⇒必ず出現するとは限らない

⇒周囲の人が正しい手助けを行うことで改善することができ

認知症のお話し～二重課題トレーニング～

1) 上肢リズム編

②中級

・初級のA～Cの繰り返しを、「ふるさと」の歌に合わせて行います。

①初級

・A～Cを3回連続して行います。慣れてきたらスピードをつけて行います。

♪「ふるさと」

うさぎ (A) 追いし (B) かのや (C) ま～ (A)
 こぶな (B) 釣りし (C) かのか (A) わ～ (B)
 夢は (C) 今も (A) めく (B) りて (C)
 忘れ (A) がたき (B) ふるさ (C) と～ (A)

