



「認知症」について一緒に考えてみませんか？

～他人事から自分事に～ 「人生100年時代」 No.2

前は「認知症」についての基礎知識をお送りしました。今後、高齢化が進むと同時に、認知症の人の増加は免れない現実問題です。

誰もが認知症を自分事としてとらえ、認知症を知り、備え、人とつながることが大切です。

他人事と思わず、自分もなり得る認知症の理解を深めていきたいものです。

認知症の発症を遅らせたり症状を軽くしたりする予防法はたくさんあります。

日々の生活で予防を実践することが大切となります。今回は認知症の予防についてお伝えします。今できる事を考えていきましょう。



認知機能（脳の健康）を維持しよう！

認知症予防をうまく生活に取り入れると、万が一発症しても進行が緩やかになる傾向があります。生活の質を保つことにもつながるので、ぜひ実践してみましょう。



認知症予防 5つのポイント

生活習慣病を予防・治療



運動



達成感



他人との交流



無理なく続けられる



1. 生活習慣病を予防・治療する

糖尿病や脳血管性障害など生活習慣の乱れは、血管性認知症やアルツハイマー型認知症を引き起こすと言われています。そのため生活習慣病の予防や治療をすることは、認知症予防にもつながります。

2. 運動する

運動によって脳が刺激され血流が改善し、認知機能が向上します。運動を習慣づけて、日頃から適度に身体を動かすことが大切です。心身ともにリフレッシュ効果もあります。

3. 達成感を味わう

日常生活の中で、楽しさや達成感を味わうことも認知症予防に効果的です。たとえば料理を作ったり、写真を撮ったり、日記を書くなどして後から振り返るような形にするのもいいでしょう。気持ちが前向きになります。



4. 他人と交流する

他者とのコミュニケーションも予防には有効です。脳を刺激するほか、気持ちにも豊かさをもたらします。家族との会話、ご近所や町内会、サークルなどでの交流、共同作業を行うなどの機会を持ち、参加し続けることが大切です。

5. ご本人が望むことを生活に取り入れ継続する

認知症予防で重要なのは、本人が無理なく楽しみながら継続できることです。何でもいいと思います。例えばガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を生活に取り入れて、習慣化できる環境を整えましょう。



豆知識～運動をしながら頭を使う『コグニサイズ』をご存じですか？国立長寿医療センターが開発した、運動（エクササイズ）と認知課題（コグニション）を組み合わせた認知症予防を目的とする取り組みを表した造語です。自宅でもどこでもできますので是非取り入れてみましょう！

具体例・ウォーキングしながらしりとりをする ・足踏みしながら3の倍数で手を叩く
・散歩をしながら引き算をする ・ラジオ体操をしながら歌う

参照：厚生労働省「みんなのメンタルヘルス」



編集後記

今年はとにかく暑い夏でした。9月に入りようやく秋を感じるようになりました。7月は大雨被害もあり、自然災害の恐ろしさを痛感しました。被災を受け、突然の生活変化等で、認知症が進行することが多々あります。身近な方、ご家族など気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



出張講座のご案内

町内会やサロンなど、地域の集まりに出張します。健康面での悩みや困り事など、安心して暮らすための講座を**無料**で開催します。お気軽にご相談ください。



【発行】御所野地域包括支援センターけやき

秋田市御所野下堤五丁目1番5号

電話：838-6382 / 直通

FAX：826-0652

