

あゆむ

簡単にできる認知症予防～噛むこと・食べ物編～

いきなり趣味を見つけようとか運動を始めようとか言われてもなかなかできるものではありません。しかし誰でも今日から出来る簡単な方法があります。

＊よく咀嚼する。

よく噛むことの効果は想像以上にあります。よく噛むことで満腹感が生まれ、摂取カロリーが制限されます。栄養素も吸収され脳の知覚、聴覚が活性化し活力が増します。

認知症予防効果としては脳の血流が促進され知覚や記憶力などが高まる効果があります。副交感神経が刺激されることにより白血球のリンパ球を増やし、免疫力を高めます。

よく噛むことで顔の筋肉が鍛えられ肌の弾力を保つ効果やダイエット効果もあります。

＊食事を和食中心(魚・野菜)に切り変える。

DHA,EPA が認知症予防に効果があると言われています。これらは魚(特に青魚)に含まれており、野菜とあわせて食べるとより効果が見込めます。和食を中心にすれば自然と実現できそうですね。

特にお勧めは、夜のご飯に納豆を食べることです。テレビでも脳梗塞や動脈硬化の予防に良い食事として取り上げられるのでご存知の方も多々と思います。特にあのネバネバがよいそうで、出来れば100回位かき混ぜたほうが良いそうです。

咀嚼の回数をいつも意識しながら夕ご飯の納豆を実現すれば、健康診断でも、中性脂肪、HDLコレステロールが正常値を示すこと、そして認知症の予防もできること間違いなしですね！

ミニ講座 認知症の人の自覚と本人の思い

①認知症と自覚

以前は「認知症の人は自覚がない」との考え方が当たり前でしたが、近年、多くの認知症の方に、物忘れの自覚、或いは「何か変だ」「いつもと違う」などの自覚が現れることがわかってきました。

②認知症の人の言葉を妻が代筆した文書

初めて頭の検査をしたのは52歳でした。会社の勧めでした。問診がとても嫌でした。答えられないからです。会社ではけなされ、その上いろいろテストされてダメな人間と決め付けられ、いやでいやでたまりませんでした。～中略～

良い薬の開発が進んでいると聞きました。早く飲みたいです。元気になりたいです。なんでこんなになったのか悔しいです。

出典：「認知症に人と家族の会リーフレット2005」

③心の支援

普段介護に関わっていると、介護者は苛立ちや不安などのストレスでいっぱいになるかもしれません。そのような時に「本人はどう感じているんだろう」と考えてみると言動に関する理解が深まり、介護のヒントが生まれてくるかもしれません。

★シリーズ★ 成年後見制度第2回

任意後見制度は、本人の判断能力があるうちに、あらかじめ後見人となる予定の人と契約を結びます。誰を任意後見人にするのかは、相手の了解があれば親族や友人など自由に決めることができますが、契約手続きを行うには必ず最寄りの公証人役場で公正証書を作成する必要があります。

○宮古公証役場

住所：宮古市宮町 1-3-5

電話：0193-63-4431

【記事：認知症の人とあゆむ会 事務局 川崎達巳】



..... 活動予定

☆ つどい定例会 (対象：正会員・準会員)

・4月23日(水) 13:30～15:00

※ 会場：小佐野コミュニティセンター3階

☆ 定期総会・介護講演会 (対象：正会員のみ)

・5月22日(木) 13:00～14:30

※ 会場：特別養護老人ホームアミーガはまゆり

☆ 小規模定例会 (対象：正会員のみ)

・2月20日(木) 13:30～15:00

※ 会場：小佐野コミュニティセンター1階