

あゆむ

認知症は予防できる！？生活習慣の見直しと認知機能を鍛えよう！

最近の研究でアルツハイマー型認知症の発症には、生活を取り巻く環境が大きく関わっている事が明らかになってきました。また、同時に「どうすれば認知症になりにくいかな」ということも少しずつわかってきました。予防する対策は大きく分けて2種類で、ひとつめは「日々認知症になりにくい生活習慣を送ること」と、ふたつめは「認知症で低下する3つの認知機能を簡単なトレーニングで鍛えること」です。

ひとつめの「日々認知症になりにくい生活習慣を送ること」の具体例として、①野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）魚（DHA,EPA）をよく食べることや、赤ワイン（ポリフェノール）を飲むこと②週3日以上有酸素運動をすること。③人とよくお付き合いをすること④文章を読む、書く、ゲームをする、博物館などに行くこと⑤30分未満の昼寝や起床後2時間以内に太陽光を浴びることなどがあります。

次にふたつめの「認知症で低下する3つの認知機能を簡単なトレーニングで鍛えること」です。

認知症になると低下する認知機能を集中的に鍛えることは、発症を遅らせるために効果的です。認知症になると最初に低下する認知機能が「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。これらを意識して重点的に使い、その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防することができます。具体例として①エピソード記憶は、2日遅れの日記やレシートを見ずに思い出して家計簿の記入をすること②注意分割機能は、相手の表情や気持ちに注意しながら会話すること③計画力は、旅行の計画や頭を使うゲーム、新しいことにチャレンジすること等の鍛え方があります。

是非毎日の日常生活の中で取り入れられるところから実行してみてくださいはいかがでしょうか？



ミニ講座

福祉用具について

福祉用具とは

福祉用具とは、障害者の生活・学習・就労と、高齢者、傷病者の生活や介護、介助の支援のための用具・機器のことであり福祉機器ともいいます。

認知症と福祉用具

認知症の方に有効な福祉用具をご紹介します。

○お薬の管理：服薬時間になると光や音などで知らせてくれる機械があり、セットした時間になると1回分が出てきます。曜日ごと時間帯ごとに薬を分けて収納できる機械であり、服薬管理が難しい1人暮らしの方におすすめです。

○心を癒やす：頭をなでると喜ぶ、話しかけると返事をする癒し系のぬいぐるみがあります。認知症の方に使ってもらくと不安感が取り除かれ、落ち着きを取り戻すことがわかってきました。認知症の症状である「周辺症状」を緩和できる商品として注目されています。

○知らせる：症状が進行してくると、不安感から徘徊行動をとることがあります。ドア付近に設置し、外出しようとしていることを介護者に知らせるセンサーや、ベッドからの離床を知らせるマットタイプのセンサーなどがあります。1度屋外に出してしまうと探すのが大変だったり事故に合う可能性もあるため、上記センサー等による早目の対応が効果的です。



☆シリーズ☆ 認知症最新ニュース

【お元気ダイヤル～高齢者見守りサービス～】

株式会社あしたカンパニーは、1人暮らしの高齢者に毎日電話して安否や健康状態を確認し、ご家族にメールや音声データで知らせる、「毎日話せる見守り電話サービス・お元気ダイヤル」のサービスを開始しました。オペレーターが毎日直接電話して、一人暮らしの高齢者と会話をします。会話によって得られた安否や健康状態、高齢者から家族への質問事項などの情報をメールにより家族が受取ることができます。



毎日電話をかける
ベーシックプラン
(月額 3,980円)
等、様々なプラン
が用意されています。



活 動 予 定

★ つどい定例会（対象：正会員・一般介護者）
日時：4月24日（火）13：30～15：00
会場：小佐野コミュニティ3階大ホール

★ 認知症の人とあゆむ会総会・講演会
日時：5月末を予定
会場：アミーガはまゆり地域交流スペース
※日時・内容が決まり次第ご案内致します。