

健康 やってみよう!
むなかた
21
第115回

認知症を予防しよう

「何をしようと思っただけかな…」なんてことありませんか?

認知症は、65歳以上の高齢者の15%が発症しているといわれています。市では、要介護状態の人の約16%が認知症です。元気で長生きするために、1日でも早く予防に取り組みましょう。

■問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

●認知症ってどんな病気?

認知症とは、記憶することや判断することが難しくなり、段取りをつけられない状態をいいます。日常生活に支障をきたします。

やくなります。国立長寿医療研究センターの資料によると、前駆症状は早めの取り組みで31%、44%の人が正常の状態に回復するといわれています。認知症にならないためには、早期発見、早期予防に努めましょう。

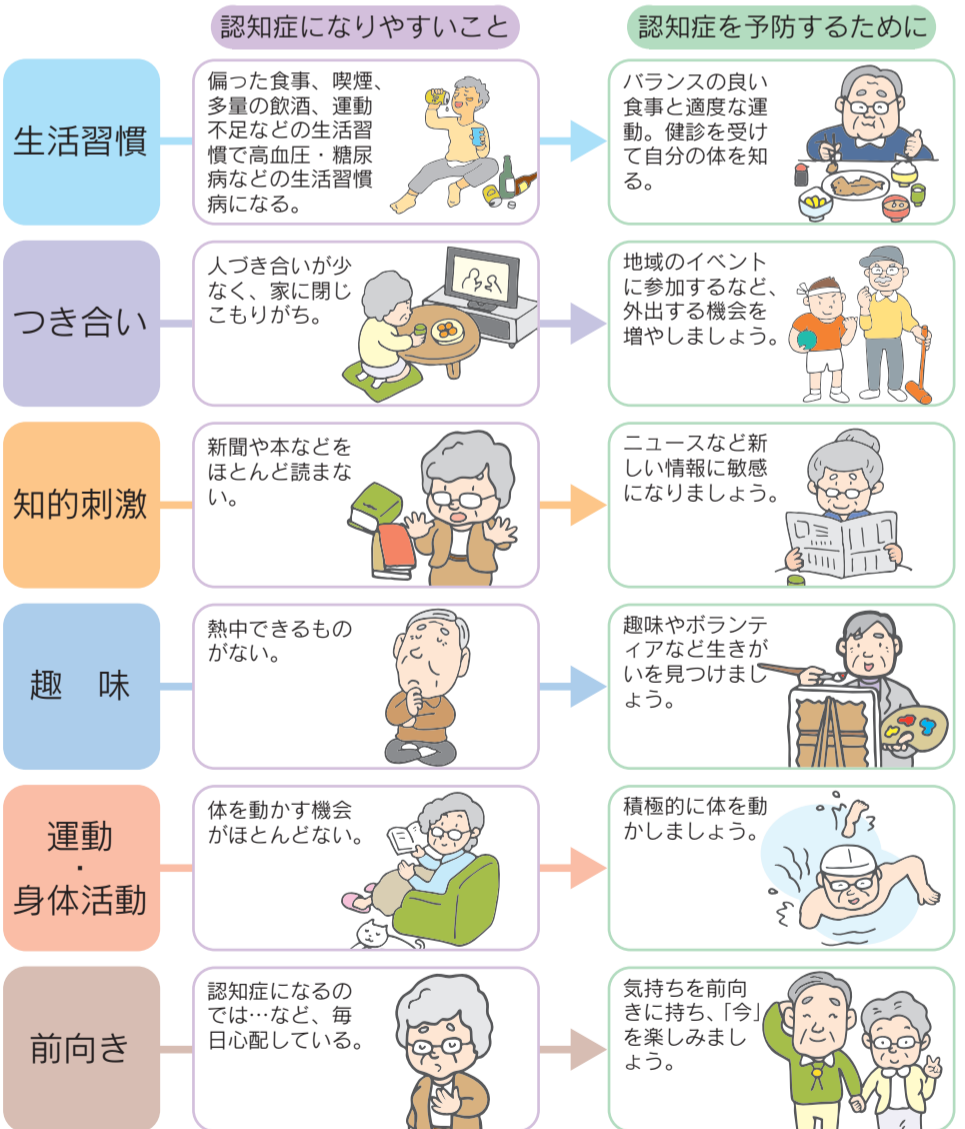


●認知症になりやすい人

認知症になりやすい人の特徴として、家に閉じこもりがちで人付き合いや体を動かす機会が少なかったり、趣味など熱中するものがなく、新しい情報にあまり敏感でなかったりすることが挙げられます。このような非活動的な生活は、体の衰えだけでなく脳の衰えを進行させる恐れがあります。

また、認知症は生活習慣病に深く関連しています。生活習慣病が招く動脈硬化は、脳梗塞や脳出血のリスクを高め、脳血管障害による認知症を起こしやすくなります。認知症予防のためには、活動的なライフスタイルを身につけることが必要です。生活習慣病の予防や脳を使った運動、家にひきこもらずに外に出ていろいろな人と交流するなど意識しましょう(下図参照)。

活動的なライフスタイルを身につけましょう



認知症の初期症状の例

家族の人から見て、3項目以上当てはまる場合は認知症の疑いがあります。早期に専門の医療機関へ受診することをおすすめします。

- 同じことを何度も話したり、たずねたりする
- 出来事の前後関係が分からなくなった
- 服装などの身の回りに無頓着になった
- 水道栓やドアを閉め忘れ、後片付けがきちんとできなくなった
- 同時に2つの作業をすると、1つを忘れる
- 薬を管理してきちんと内服することができなくなった
- 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった
- 計画を立てられなくなった
- 複雑な話を理解できなくなった
- 興味が薄れ、意欲がなくなり、趣味活動などをやめてしまった
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった

今日からできる認知症予防

●オススメの脳エクササイズ

脳を使いながらウォーキングやエクササイズをしましょう。脳を使いながら有酸素運動すると、脳の血流が増加し活性化するため、記憶力や判断力などの認知機能の低下が抑えられます。

- ▽1人でする場合=足踏み
をしながら、1・2・3
…と数を数え、3の倍数
の時だけ、手を叩く
《例》1・2・3 (パン)
4・5・6 (パン)
…12 (パン) …
24 (パン)
- ▽数人でする場合=ウォーキング
をしながらしりとりをする。
2人前の人が出た単語から自分
が出た単語までを暗記して言う
《例》Aさん「イチゴ」⇒Bさん「イ
チゴ、ごま」
⇒Cさん「イチゴ、ごま、
まり」
⇒自分「ごま、まり、りんご」

●日常生活で脳を活性化するポイント

- ▽有酸素運動は血流を促進するため、脳の機能向上に効果的です。エレベーターやエスカレーターではなく、階段を使ってみましょう
- ▽買い物をするときは、①献立を決めて、家にはない食材を覚えておく②店内で引き返すことがないように、道順を考える③事前に予算を決めておき、できるだけ近くなるよう計算する

平成28年度生活習慣病予防教室
糖尿病予防コース②受講生募集

- 日時/内容 下表参照
- 場所 日の里コミセン
- 対象 ①HbA1c 5.6以上の人
②空腹時血糖100mg/dl以上の人
- 申込締切日 10月6日(木)
- 申込・問い合わせ先 健康課 ☎(36)1187

食事や運動など、日ごろの生活習慣を見直すチャンスです。一緒に学びませんか。



回	日時	内容
1	10月27日(木) 13:30~15:30	保健師・管理栄養士による講話 ①高血糖とからだの関係・血糖値の意味 ②血糖値をあげない食生活のポイント
2	11月10日(木) 13:30~15:30	家庭でできる運動の実践
3	11月15日(火)か 同22日(火) 14:00~15:00	血液検査(食後か随時血糖値・HbA1c ・LDLコレステロール)
4	12月1日(木) 10:00~13:00	栄養講話と実践(調理実習)

江戸や幕末時代に興味を持ち、その時代の一般の暮らし方も知りたくなり調べたことがある。電気はまだ無く、太陽とともに一日が始まって終わるような日常を知ると、当時の人たちに少し近づけた気がした。今私がいいる場所の祖先はどんな人だろう。想像すると会ってみたいかなあ。(き)

編集後記

気を付けてはいるけれど、冷蔵庫に賞味期限の過ぎたものが…なんてこともあるわが家。安いからいっぱい買うことはなくとも、うっかりまだあるものを買うことはしばしば…これが毎日1人当たりおにぎり1、2個捨てていることになるなんて。「もったいない」を合言葉に、まずは冷蔵庫掃除から。(き)

■神湊から宗像大社辺津宮へと続く神の道。秋季大祭のみあれ祭では、三女神が通るこの道に、灯ろうが並ぶ。夏の課外授業で灯ろうづくりのイベントがあり、参加した子どもたちは灯ろうに飾る絵を一生懸命に描いていた。子どもたちや市民手作りの灯ろうが照らす神の道に、長い歴史を感じる。(か)