

リハビリテーションだより
認知症を学び地域で支えよう

皆さんの周りにこんな方はいらっしゃいませんか？

- 何回も同じことを尋ねる
- 今日の日付や季節、時間が分からない
- よく知っている人の名前を憶えていない
- 近所なのに、道に迷ったりする
- 住所や電話番号を聞いても答えられない
- 耳は聞こえているのに、会話がちぐはぐ
- 周りの状況、物事の善悪などの理解や判断ができない
- …など

▶▶ このような方は**認知症**の可能性があります

今回は、認知症と、予防のポイントについてお話したいと思います。

認知症とは

一度成熟した脳が、いろいろな原因によって脳の働きが悪くなり、当たり前の暮らしが困難になるほど、わかる力(認知力)が低下した状態。

▶▶ 日常生活や人間関係に支障をきたす。

(体験の一部を忘れる)

加齢による物忘れ

- 経験したことが部分的に思い出せない
- 目の前の人の名前が思い出せない
- 物の置き場所を思い出せないことがある
- 何を食べたか思い出せない
- 約束をすっかり忘れてしまった
- 物覚えが悪くなったように感じる
- 曜日や日付を間違えることがある

(体験の全部を忘れる)

認知症の記憶障害

- 経験したこと全部を忘れている
- 目の前の人や誰なのか分からない
- 置き忘れ・紛失が頻繁になる
- 食べたこと自体を忘れている
- 約束したこと自体を忘れている
- 数分前の記憶が残らない
- 月や季節を間違えることがある

今朝の味噌汁の具は何だったかな？

朝ご飯を食べていない！

昨夜お風呂は何時頃入ったかな？

昨夜お風呂にはいっていない！

帽子はどこに置き忘れたのかな？

帽子がない！



認知症の本人・家族が陥りやすい関係性の悪循環/コミュニケーションの対等性の消失

発生頻度 大腿骨骨折:1件あたりの発生頻度:約3分に対し、認知症:約3秒と年々増加傾向にあります。

認知症予防のポイント

- 生活習慣病(高血圧・糖尿病・脳卒中)予防、アルコール・タバコの危険因子の排除、食習慣(糖分・塩分など)の改善
- 活性化(閉じこもりの解消)…身体の活性化、脳の活性化、心の活性化

◆ 認知症の予防1「食事」

食習慣、栄養に気をつけることで認知症になる危険度が変わります

- 野菜中心の食事(緑黄色野菜、豆類)
…1日10.4g以上の摂取で危険度は3分の1
- 肉より魚中心の食事(DHA、EPAが豊富)
…1日18.5g以上の摂取で危険度は3分の1
- 赤ワインの摂取…赤ワインに豊富な種類のポリフェノールが含まれる(1日にワイングラス2~3杯が最適)



◆ 認知症の予防2「運動」

運動習慣がアルツハイマー病のリスクを下げます

- 筋肉を動かすと前頭葉が活性化し、脳血流も良くなる
- 自発的に、楽しく運動することでさらに効果が高まる
- 週2~3回の有酸素運動を習慣にしよう(ウォーキングなど)
→運動や習慣を整えることで認知症の危険度は2分の1に下がると言われています!



◆ 認知症の予防3「活動」

社会的接触頻度の低い人(閉じこもりの人)は発症の危険度が8倍高いと言われています

- 社会的活動に積極的に参加する、知的活動を積極的にする
- 日記、家計簿をつける
- 趣味を多く持ち、ボランティア活動等に参加する
- 創作料理に挑戦する



自宅でできる認知症予防体操

■ 最近のニュースや出来事は何かありましたか？

新聞・テレビ・ラジオ・会話・雑誌
四文字ニュース:たとえば…「今年漢字」「藤井将棋」「辺野古移」といえば、何か思い当たりますか？

■ 手をつなぎ足踏みしながら10個の言葉を考えましょう

頭文字「あ」※単語をなかなか思い出せない場合は、もう一人が「単語のヒント」を出しましょう。終わるまで、運命共同体です!

■ かなひろい体操

ルール あいうえお→自分の膝にタッチ/あいうえお以外→その場で拍手

- お題 ①応援団 ②エンドウ豆 ③上をむいて歩こう ④大きな声で挨拶運動
- ⑤あじさいの植え替え ⑥ああ言えばこう言う

一緒にやってみてください!

SAISEIKAI MISUMI HOSPITAL
さいごに

認知症は誰にでも起こりうることです。関わる中で何か変化や気がかりになることがあれば、まずは、かかりつけ医や、専門医の受診をお勧めします。
住み慣れた地域で安心して毎日を過ごせるよう、また、役割や楽しみ、尊厳のある暮らしを守れるよう、何か困りごとがあれば、悩まず気軽にご相談ください。