

認知症について知りましょう

～予防に効果的な生活習慣～

認知症の中でも約6割を占めるアルツハイマー型認知症については、いまだ明らかな原因は解明されていませんが、生活習慣を見直すことで発症のリスクを少なくすることができるといわれています。また認知症になっても進行を遅らせることに役立つ生活習慣もあります。

今月は予防に効果的な生活習慣をご紹介します。皆さんの暮らしの中に、ぜひ取り入れてみてください。

1. 体を動かしましょう



散歩や体操、自転車などの有酸素運動は、脳の神経を成長させるたんぱく質が、記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持・肥大に効果をもたらすとされています。

また、脳の血流が増し神経細胞が活性化しやすくなると考えられています。

2. バランスの良い食事を



栄養バランスを考えた食事をすることで、肥満、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の予防になり、認知症予防にもつながります。

EPAやDHAを多く含む、いわし、さんま、あじなどの青背の魚には、脳の神経細胞の伝達を向上させ、脳の血流を良くする効果があります。

βカロテンやビタミンC、ビタミンEなどを含む緑黄色野菜や果物には抗酸化作用があり、血管や細胞の老化を防ぐ働きがあります。

3. 活動的な暮らしを



- 趣味やスポーツ、人との交流を楽しんでいる人は、認知症になりにくいことが分かっています。
- 読書・囲碁・将棋などは、思考力や集中力を高め、楽しく脳を活性化します。
- 料理・旅行・園芸などは、手順や計画性が重要で、脳が活性化します。
買い物・料理・洗濯などの家事も、手順を考え行うため、脳と体に刺激を与えます。
- 趣味・ボランティア活動・地域での活動は、社会的なつながりによって心が豊かになります。

～認知症予防のポイント～

- 生活習慣病(高血圧症、脂質異常症、糖尿病、動脈硬化等)予防で、発症や進行を遅らせます。
- たくさん笑う、「楽しい!」、「嬉しい!」という心地の良い刺激や体験をたくさんすることで、脳を活性化
- 予防のためには「何をしたら良いか?」ではなく、「刺激のある生活をいかに送るか!」

認知症の発症リスクを少なくしたり、進行を緩やかにするためには生活習慣が大切です。次回は「認知症と診断されたら・・・」をテーマに掲載します。

お問合せ ● 地域包括支援センター ☎ 70-6111

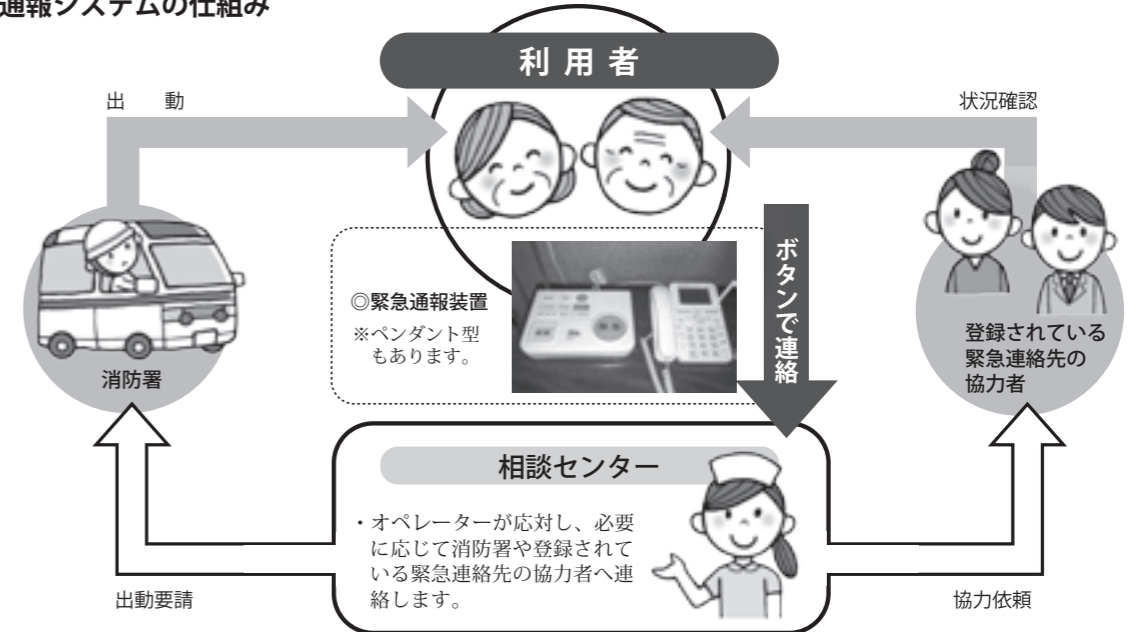
緊急通報装置の設置をしています

緊急通報装置は、急病などの緊急時や相談したいときにボタン一つで相談センターに連絡できるものです。通報を受けた相談センターは利用者の安否を確認し、必要に応じて**救急車の要請**や**親族への連絡**など、利用者の状況に合わせた対応をします。

また、装置と連動している人感センサーを設置すると、通報ボタンを自力で押すことが困難な場合でも、相談センターが自動的に安否確認から通報まで行ってくれます。

相談センターでは**看護師やヘルパーなどの有資格者が24時間365日対応**しており、毎月1回、利用者へ電話で連絡し、健康状況などの確認も行います。

■緊急通報システムの仕組み



■緊急通報装置の利用方法

▼状況に応じて「緊急ボタン」「相談ボタン」のいずれかのボタンを押してください。

【緊急通報装置】	緊急ボタン	相談ボタン
	・急病やけがなどの緊急時にご利用ください。オペレーターが利用者の状況を速やかに確認した上で、必要だと判断した場合に消防署へ救急車の出動要請を行います。	・健康状態や食生活、日常生活の不安などをご相談ください。

◎ボタンを押す

※押すとボタンが点滅します。

◎オペレーターが応対

スピーカーに向かって状況をお話してください。

- ◆利用できる方(いずれかに該当する方)
1. 65歳以上の方(高齢者)でひとり暮らし
 2. 高齢者のみで構成された世帯で、世帯員が常時介護を要する場合
 3. 重度の身体障害者でひとり暮らし
- ◆ご利用にあたって
- ・電話が利用できないと、装置が接続できません。
 - ・装置を利用するには、近隣の方の見守りのご協力が必要になります。
 - ・世帯の所得状況によって、利用料がかかる場合があります。

申込・お問合せ ● 保健福祉課福祉係 ☎ 76-3185