



認知症は予防できます

— 認知症予防のための日常生活・脳・いきいき生活 —

「久しぶりに会った人の名前が思い出せない…」このような経験は誰にでもあります。物忘れは単に年齢のせいでは起こるもので、年齢を重ねれば誰にでもあることです。一方、認知症は病気です。認知症予防に効果があると考えられている脳トレなどをご紹介しますので、自分に合った方法で無理なく楽しく続けましょう。

■運動習慣

体を動かすことで脳に酸素が取り込まれ、脳(前頭葉や海馬)の血流が増加し、記憶力や注意力が向上します。

【効果的な方法】ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように、体に酸素を取り込みながら行う有酸素運動をしましょう。



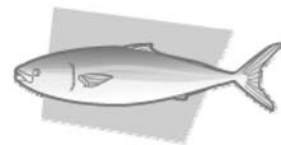
■食生活(生活習慣病の予防)

【野菜・果物】ビタミンC・E、ベータカロチンには抗酸化作用(活性酸素を抑える事)があります。 ※活性酸素は、体内の細胞をサビ

させ、老化やガンの原因になるとも言われています。

【魚】サバ、イワシ、サンマなどの青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸DHA(ドコサ

ヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)は、脳の神経伝達の向上や血行を良くする働きがあります。



『3食バランスよくしっかりと噛んで食事をとること』が大切です。

■交流

一週間に一回以上、友人や親族と交流をもつようにしましょう。

南部町では介護予防教室を開催していますので、お気軽にご活用ください。(詳しくは広報なんぶ12月号をご覧ください)

■笑いに勝る良薬なし

笑うことにより免疫効果が高まったり、脳神経の活動が活発になると言われています。

■挑戦する気持ち

新しいことに挑戦することで、脳に新しい回路が生まれ活性化します。

■頭のトレーニング

【エピソード記憶】「昨日の夕ご飯に食べたもの」など、体験を記憶して思い出す機能。

●鍛える方法：家計簿をつける時にレシートを見ずに記憶をたどる。2日前の日記を書く等。

【注意分割機能】二つ以上の事を同時にこなす時、適切な注意を配る機能。

●鍛える方法：何品かの料理を一度に同時に作る。仕事をテキパキとこなす。相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する等。

【計画力】新しい事をする時に、段取りを考えて実行する能力。

●鍛える方法：旅行の計画を立てる。道路や店内で効率の良い買い物の順序を考える。新しい料理を考える等。

日々の生活で頭を使うことを意識してみましょう。



南部町の「認知症」に関わる相談先

心配な時や「ちょっと気になるとき」に気軽に相談をしてみましょう

◆ ご本人のかかりつけ医

持病や今飲んでいる薬についてよく知っておられ、最も身近な相談先になります。

◆ 西伯病院「もの忘れ外来」

毎週水曜日 午後1時～(要予約)

☎66-2211

◆ 健康福祉課保健師・地域包括支援センター

(健康管理センターすこやか内)

☎66-5522

◆ 認知症の人と家族の会

鳥取県支部 コールセンター

(相談電話) ☎37-6611