

高齢者の方が 元気に過ごすためのポイント

～認知症予防編～

新型コロナウイルス感染症の影響により不要不急の外出を控え、自宅で過ごす時間が長くなった方が多いと思います。

特に高齢の方は、外出を自粛することで「閉じこもり」がちになり、運動不足に加え、会話が減ること、心身の健康の影響として、フレイル(虚弱な状態)と認知症の問題がみられています。

「認知症」とは、どんな病気？



認知症は、だれもがかかる可能性のある脳の病気です。

様々な原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることによって、物忘れがひどくなったり、できていたことができなくなり、日常生活に支障がある状態を言います。

認知症は症状が現れるだいぶ前から、脳の機能低下が始まっています。

早期に気づくことで、適切な対応や治療ができ、症状の改善や進行を遅らせることもできます。



「軽度認知障害(MCI)」ご存じですか？



認知症のように普段の生活に支障をきたすほどではありませんが、記憶などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことを言います。

軽度認知障害の方の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれており、この段階から運動などの予防的活動をすることで、認知症の進行を遅らせることが期待されています。

相談窓口

あれっ？と思ったら 声にだそう！
(早期発見・早期受診・診断、早期治療が大切です)

【地域包括支援センター】

- 原町西地域包括支援センター ☎25-3329
- 原町東地域包括支援センター ☎24-3390
- 小高地域包括支援センター ☎44-1700
- 鹿島地域包括支援センター ☎46-4600

【保健(福祉)センター】

- 原町保健センター ☎23-3680
- 小高保健福祉センター ☎44-6407
- 鹿島保健センター ☎46-1451

【南相馬市 長寿福祉課】 ☎24-5404



認知症を予防する生活のポイント

食 事

1日1回は魚を食べよう(EPA, DHA)

血管の動脈硬化予防

サンマ、サバ、イワシなど

緑黄色野菜(ビタミンE)

血管を強くする(両手に1杯/日)

ほうれん草、かぼちゃ、人参、トマトなど

ポリフェノール

活性酸素を取り除く

緑茶、ココア、コーヒーなど

運 動

有酸素運動

2日に1回以上、1回20~60分

ウォーキング、水泳、自転車

足腰をきたえる運動

つま先立ち、もも上げ体操
(椅子の背もたれにつかまり行う)



生きがいがない、趣味がない、交友がない、運動習慣がない“**ナイナイ尽くし**”の生活になっていませんか!?

前頭葉は、脳全体の司令塔です。前頭葉も加齢とともに老化します。**脳を積極的に使う生活が大切です!!**

楽 しみ

趣味や遊び

手芸、園芸、写真・・・
一人でも仲間ともできる
天気に左右されない

右脳は、「色・音・感情などの情報」を処理し、趣味や遊びに効率よく働きます。

“楽しい”

“もっとやりたい”が効果的!!

右脳を使うことで、前頭葉(脳の司令塔)が元気になります。



交 流

人との交流を増やす

老人会、趣味の会、ボランティア
地域のイベントに参加



【感染予防に留意しましょう。】

- * マスクを着用しましょう。
- * 直接話す際は、ソーシャルディスタンスを保ちましょう。
- * インターネットや電話を使って交流しましょう。

考 える

新聞や本を読む
日記や家計簿をつける
囲碁、将棋
旅行などの計画を立てる



【熱中症に気をつけましょう!!】

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなり、これからの季節、熱中症になる可能性があります。

- ・屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、**マスクをはずすように**しましょう。
- ・マスクを着用する場合は、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくても水分をこまめにとりましょう。

