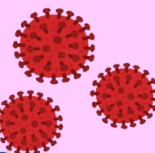


高齢者の方が

元気に過ごすためのポイント

～元気でいるために No.4～

With
コロナ



新型コロナウイルス感染症の感染拡大が長引く中、外出を自粛されている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。

最近、こんなことはありませんか？

- いつも「あれがない」「これがない」と探している
- 興味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- 同じ食材がたくさんある
- ささいなことで怒りっぽくなった



* 1つでも当てはまる方は、認知機能の衰えのサインかもしれません。

「認知症」とは、どんな病気？

認知症は、だれもがかかると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。

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)

相談窓口

【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

【南相馬市役所 長寿福祉課】 ☎24-5404



認知症を予防する生活のポイント

単調な生活になっていませんか？

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)



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

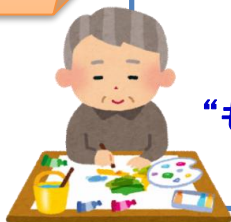
天気にも左右されない

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)が元気になるります。



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。
- * 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



【水分はこまめにとりましょう！！】

季節が変わり暖かくなってきました。マスクを着けてい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。

水分をこまめにとり、脱水、熱中症を予防しましょう。

