

“なる前”に対策して認知症を予防しよう

認知症は生活習慣病の一つと考えられるようになりました。
生活習慣病は予防できます。予防のために必要なのは早期発見です。

生理的もの忘れと認知症の記憶障害は違います

認知症になると、日常生活をうまく送れなくなる認知症症状がたくさんみられるようになりますが、中核症状と周辺症状(BPSD)に分けられます。中核症状とは、記憶障害、失行(物の使い方がわからない)、失認(近所で道に迷う)、実行機能障害(目的にあった買い物ができない)などの認知機能障害であり、周辺症状とは、認知症に伴う行動異常および心理症状(抑うつ、徘徊、妄想など)をいいます。

認知症の症状として記憶障害が挙げられますが、加齢によるもの忘れとは異なります。認知症では、体験そのものを忘れてしまうのが特徴です。

認知症の症状



認知症を日常生活の中で予防しよう

生活習慣病の予防が、認知症の予防にもつながります。日常生活の中に取り入れて、脳と体の健康を保ちましょう。

頭を使う生活をしよう

認知症になる前から低下し始める脳の機能は3つ。これらを集中的に鍛えてみましょう。

- エピソード記憶
おととい食べた食事のメニューを思い出してみましょう。
- 注意分割機能
2つ以上の行動を同時に行う時に注意を配る機能を高めます。料理をする時に一度に複数の料理づくりを同時に進行させてみましょう。
- 計画力
段取りを考えて実行する能力を鍛えましょう。旅行の計画を立てたり、新しい料理を考えたり。囲碁や将棋なども計画力を磨きます。



アロマセラピー

アルツハイマー型認知症の初発症状に、嗅覚障害があります。初期段階で嗅神経を効果的に刺激することで、嗅神経の再生を促し認知症を予防できる可能性があります。そこで、認知機能を改善する予防法として、アロマセラピーが利用されています。昼と夜の香りの使い分けをします。

サプリメント

現在、サプリメントのエビデンス積み上げが種々行われています。

野菜・果物・魚を積極的に食べよう

ビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンの抗酸化作用が認知症の予防につながる事が分かってきました。また、魚を食べることで認知症になりにくいことも分かっています。

レモン、かぼちゃ、春菊などさまざまな種類の食材を食べましょう。青魚のDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくする働きがあります。



有酸素運動をしよう

脳に酸素が取り込まれ、認知症の発症に関係の深い前頭前野や海馬の血流が増加します。また、脳内のアミロイド斑(老人斑)の量が少なくなります。

ウォーキング、水泳、体操、サイクリングなどできることからやってみよう!

- 《目安》・1日に7,000～8,000歩
- ・1日30分の早歩きを週5日程度



●お問い合わせ 神戸町社協居宅介護支援事業所 ☎ 0584-28-1025