

牛島地域包括支援センターからの お知らせ No.2001

* 日本赤十字秋田看護大学の学生さんから協力を頂いた
広報紙です。ぜひ、参考にしてください。

あなたの生活習慣は大丈夫?! チェックしてみよう!

- Q1 最近あまり運動をしなくなった
 はい いいえ
- Q2 市販のお惣菜や菓子パンを食べることが多い
 はい いいえ
- Q3 外出することが少ない
 はい いいえ
- Q4 会話をするのが少ない
 はい いいえ
- Q5 これといった趣味がない
 はい いいえ
- Q6 本や新聞などをあまり読まない
 はい いいえ

* 「はい」が多かった人の生活習慣は
認知症のリスクを高めているかも!?

不安に思ったらすぐ相談!
 牛島地域包括支援センター南寿園
 秋田市牛島東3丁目9-1
 ☎ 838-0304

日本赤十字秋田看護大学看護学部第9期生作成







ますます元気大作戦!!
 ~あなたの生活は大丈夫?
 今から始める認知症予防~

認知症とは...?

脳の働きの低下が原因で引き起こされる様々な症状
 「単なる物忘れ」と「認知症の物忘れ」は異なる

認知症の主な症状

- * 段取りが立てられない
- * 記憶力が低下する
- * 理解・判断力が低下する
- * 感情表現が変化する
- * 時間・場所・人が分らない

単なる物忘れ	認知症の物忘れ
体験の一部を忘れる  今朝は何食べたっけ?	体験全体を忘れる  ご飯はまだかい? さっき食べたでしょ?
ヒントがあると思い出す  この日は 婦人会ね!	ヒントがあっても思い出せない  なんだったかしら?
時間、場所、人を間違えることがある  道を間違えてしまった...	時間、場所、人などがわからなくなる  ここはどこじゃ?

認知症を予防しよう!!!

認知症予防のための食事

バランスの良い食事：たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルの栄養バランスのよい食事をするのは、脳に必要な栄養素を補う。

摂取カロリーを守る：摂取カロリーに気をつけることで、肥満を予防できる。

塩分を控える：減塩をし、カリウムを多く含む野菜や果物、海藻類を補うことで認知症につながる高血圧を予防する。

間食、糖分を控える：糖尿病は認知症発症のリスクを高める。血糖値をコントロールするためにも甘いお菓子、炭水化物中心の食事を控え、血糖値の上昇を抑える食物繊維を野菜やキノコ、海藻などから摂取する。

【認知症を予防する食べ物】

緑黄色野菜



果物



緑茶



魚



【認知症のリスクになる食べ物】

マーガリン



菓子パン



アイスクリームやお菓子



☆おすすめ料理☆

シーフード&野菜をふんだんに使ったカレー

認知症予防のための運動

コグニサイズ：運動で体の健康を促すと同時に、脳の活動を活発にする機会を増やし認知症の発症を遅延させる。



【その他の運動】

ウォーキング：ただ歩くだけでなく、知らない街を地図をみながら歩いてみたり、植物の名前を思い出したりしながら歩くことで脳が活性化し認知症予防につながる。

その他に認知症予防に効果的なのは...

- * 人とたくさん接する
- * たくさん笑う
- * 好きな音楽を聴く歌う
- * 編み物・手芸
- * 30分未満の昼寝(起床後2時間以内に太陽の光を浴びる)