



今月は **認知症** について耳よりな情報をお届けいたします

★ **認知症**とは 単なる **物忘れ** ではありません!! **脳の病気**

⇒いろいろな原因により脳の細胞が死滅し、脳の機能が低下することで生活する上でさまざまな支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)のことです。



★主な症状

記憶障害

- 同じことを言ったり、聞いたりする
- しまい忘れや置き忘れが目立つ
- 直前のことを忘れてしまう



判断力低下

- 考えるスピードが遅くなる
- 1つの動作はできるが組み合わせさせた行動ができない



見当識障害

- 時間や場所などがわからない
- 季節や朝晩の区別がつかない



★いますぐできる!! 認知症予防

日頃から脳の活性化、脳を刺激することが予防の第一歩となります。

<食事>

脳によい栄養素はとくに

- ・DHA (魚の油に含まれる成分)
- ・β-カロチン(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)

といわれています。**DHA** は体内の血液すなわち脳の血流もサラサラにし、**β-カロチン**は記憶力を高める効果があります。



<運動>

脳の血流が増え、脳を活発にする

- ・有酸素運動 (ウォーキング、水泳など)
- ・手先を使う作業 (パソコン、折り紙、パズルなど)



周りの景色を見ながらや会話しながら歩くと五感も刺激され、より効果的!!

横浜市川島地域ケアフラゲ 地域包括支援センター

045-370-1550 (代表)

