い　き　い　き　　通　信　vol.57

◎ 認知症を予防して健康寿命を伸ばそう！

◉ 認知症は、記憶力や判断力、時間・場所・人物などを理解識別する脳の機能が低下し、日常生活に支障がでる状態の事です。

1. 単なる物忘れ・・・
   - ・忘れたことを自覚している
   - ・地理や時間の感覚はある
   - ・日常生活にさほど支障がない
2. 認知症による物忘れ・・・
   - ・忘れたことの自覚がない
   - ・地理や時間の感覚が失われることが多い

◎ 認知症を予防の取組み

◉ 生活習慣の改善

- ・栄養ﾊﾞﾗﾝｽの摂れた食事
  塩分を控え（約6～8ｇ/日）、魚や野菜を摂りましょう。
- ・運動習慣（毎日出来る簡単な有酸素運動）
- ・規則正しい生活（約5～７時間/日、の睡眠）
- ・過度の飲酒、喫煙に気をつける。（できれば禁煙を）

◉ 日常生活の活性化

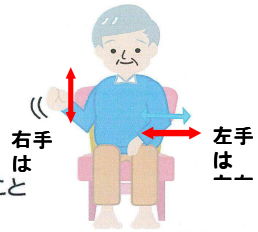
- ・外に出て、人と交流
  塩分を控え（約6～8ｇ/日）、魚や野菜を摂りましょう。
- ・運動習慣（毎日出来る簡単な有酸素運動）
- ・規則正しい生活（約5～７時間/日、の睡眠）
- ・過度の飲酒、喫煙に気をつける。（できれば禁煙を）

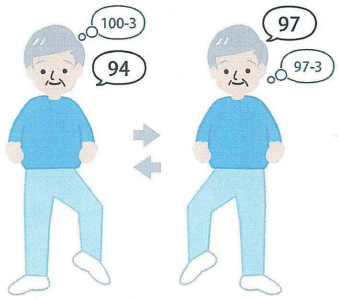
◉ 初期症状の早期発見・・・早めの医療機関や専門の窓口へ

- ・いつも使う物の置き場所や使い方が解らなくなる。
- ・言い訳や取り繕う事が多くなる。などが見られたら

◎ 認知症予防のための運動

・運動の目安は、1日30分、
週に3日以上行うことが推奨されています。





- ・きっこう運動とは、体の左右で同時に別々の動きをすること
  例えば、右手をグーの形に握って前に突き出し、
  同時に左手はひざの上でパーの形に開く運動です。
- ・左右異なる動きに意識を向けた運動を行うことで
  認知機能に関与する脳の領域（前頭前野）の活性を図ります。
- ・ゆっくりとした簡単な動きから始め、徐々に運動のスピードと難しさを増していきます。

- ・左右に交互に足を一歩ずつ
  横に移動させます。
- ・上記の運動をしながら、100から3ずつ引いていく引き算を行います。
- ・計算は7ずつの引き算や足し算などにかえてもいいでしょう。
- ・他の簡単な運動に変えても構いません。

介護保険で利用できるもの

◎住宅改修(9割から7割の補助が受けれます)

- ・手すりの取付、段差の解消
- ・和式ﾄｲﾚから様式ﾄｲﾚへの変更

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

- ・介護保険は、だれでも利用できるの？
- ・介護ｻｰﾋﾞｽ利用は、いくらかかるの？
- ・介護ｻｰﾋﾞｽは、どうすれば利用できるの？

無料でお手続きいたします。

お問合せ先