い き い き 通 信 vol.69

認知症予防に関して No.2 !!

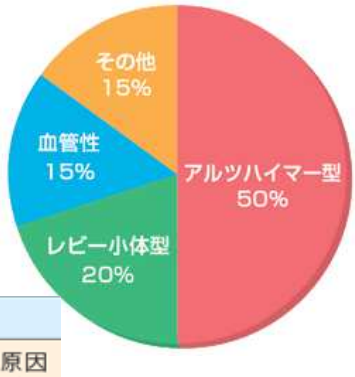
「物忘れ≒認知症」 物忘れは、認知症ではない。

例えば、朝食で何を食べたか忘れる事は物忘れ。食べた事が思い出せないは認知症の可能性があります。怖がらずに、まずは認知症の外来診療を受けましょう。
早期発見、早期治療で劇的に改善されるケースもあります。

大切なことは、早く気付き、早く専門の医者に相談、治療することです。

◎認知症は、下記の3つで代表され、各々特徴があります。

認知症の発生比率



	アルツハイマー型認知症	レビー小体型認知症	血管性認知症
脳の変化	老人斑や神経原線維変化が、海馬を中心に脳の広範に出現する。脳の神経細胞が死滅していく	レビー小体という特殊なものができることで、神経細胞が死滅してしまう	脳梗塞、脳出血などが原因で、脳の血液循環が悪くなり、脳の一部が壊死してしまう
画像でわかる脳の変化	海馬を中心に脳の萎縮がみられる	はっきりした脳の萎縮はみられないことが多い	脳が壊死したところが確認できる
男女比	女性に多い	男性がやや多い	男性に多い
初期の症状	もの忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	もの忘れ
特徴的な症状	認知機能障害 (もの忘れ等) もの盗られ妄想 徘徊 とりつくろい など	認知機能障害 (注意力・視覚等) 認知の変動 幻視・妄想 うつ状態 パーキンソン症状 睡眠時の異常言動 自律神経症状 など	認知機能障害 (まだら認知症) 手足のしびれ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない など
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へ徐々に進行する	調子の良い時と悪い時をくりかえしながら進行する。ときに急速に進行すること	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行していく

◎認知症予防に大切なこと (他人事と思わず、正しく知識を得て、やるべきことを継続する)

◎**適度な運動** : **人により違いますが、息が少し上がるくらいの運動約30分を週に3～4回する。**
- 散歩や軽いｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞを1回に約30分以上を週に2回以上しましょう。
- 大きく深呼吸(10回以上)、椅子に座りその場でももあげや足先回し等をしましょう。

◎**ﾊﾞﾗﾝｽの良い食事** : **炭水化物、ﾀﾝﾊﾟｸ質、脂質をﾊﾞﾗﾝｽ良く摂り、脂質、塩分、糖分の取過ぎや偏食に注意。**
- 血液ｻﾗｻﾗ効果のある魚(鮭、青魚)で動脈硬化を予防。
- 抗酸化作用のある野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、ほうれん草、玉ねぎ、大根、ﾄﾏﾄ等)を摂りましょう。
- 豆類(豆腐、納豆等)、乳製品(ﾖｰｸﾞﾙﾄ、ﾁｰｽﾞ等)、発酵食品(味噌、黒酢、甘酒等)

◎**役割や生きがいを持つ** : **習い事や趣味、町内会のお世話等人との**ｺﾐｭﾆｹｰｼｮﾝを摂る**事が大切です。**
- 他人との交流が生活の豊かさや充実感を実感でき、脳を刺激します。

免疫力を上げるツボ

万能のツボと言われ、様々な不調に効果があるツボ。風邪の引きはじめや、自律神経の乱れにもオススメです。

場 所

手の親指と人差し指の付け根で、少し人差し指側

・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

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。