

認知症の発症や進行を遅らせるために

神林地区の介護保険の新規申請理由の第1位は認知症です。
今年度の元気アップ教室や地域の茶の間で認知症についてお話をしました。
その内容の一部を紹介します。

食事や運動習慣に気を配った健康的なライフスタイルの実践

◆運動の習慣化

- ・運動しない人よりも記憶力が大きく改善（リスクは4割減）
- ・運動だけよりも頭を使いながら行うことがより有効（計算やしりと等）

◆脳によい食事

- ・バランスよく食べる
- ・肉より魚（青魚）、野菜豊富
- ・よく噛んで腹八分目

◆良質な睡眠（5～8時間）

- ・5時間未満と10時間以上でリスクは2倍

◆積極的に人とのふれあい

- ・きょういくときょうようが大事
（今日行く所と今日用事がある）

◆能天気（ポジティブ感情を増やす）

- ・「ダメだ」と言うよりも「頑張ったね」と前向きに考える
- ・鏡の前で笑顔を作る「いい笑顔だね」と言うと楽しくなる
- ・寝る前に「今日もいい日だった」と声に出したり、日記に書く
- ★脳は単純で発言したことを実行するように働く
- ★脳は楽しく使うと活性化して血流がよくなる

日頃からネガティブな言葉を口にしているとネガティブ思考となり、ポジティブな言葉を口にしていると前向きになれて、人生が豊かになる

認知症になったら周囲の人にこんなふうに接してほしい

- ・自分のことを受け入れてくれたらうれしい
- ・自分に共感してくれたらうれしい
- ・自分に役割・日課があったらうれしい
- ・ほめてくれたらうれしい⇒怒らないで

ポジティブケアで進行を遅らせることも可能です

×チクチク言葉

◎ふわふわ言葉

同じことを何回言っても
受け入れてほしい！！

健康に関することはいつでもお気軽にご相談ください

神林支所 地域振興課 地域福祉室

電話 66-6113