

もしも認知症になってしまったら…

認知症も生活習慣病から…との観点から考えても、認知症状の出現する原因疾患についての、早期発見・早期治療は重要です。残念ながらアルツハイマー型認知症では、まだ根本治療薬はありませんが、症状を改善させる薬は開発されており、早期に服用することでより効果があると言われています。

立川市の取り組みとしては、立川市医師会と協力しもの忘れ相談を無料で行っており、また認知症出張相談も各福祉会館等で行っています。

市内6ヶ所の各地域包括支援センターでも、認知症や介護者の懇談会を開催しています。詳しいお問い合わせは各地域包括支援センターまで。

担当地域包括支援センター	会場	開催日時
ふじみ	総合福祉センター	偶数月・第1火曜日・10:30～12:00
はごろも	羽衣地域福祉サービスセンター2階	毎月第3金曜日・10:00～12:00
たかまつ	たかまつ地域包括支援センター	不定期(年12回くらい予定)
わかば	若葉会館	毎月・第2月曜日・13:30～15:30
さいわい	至誠キートスホーム	毎月・第1木曜日・14:00～15:00
かみすな	西砂学習館	不定期(年6回くらい予定)



高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！

立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。

立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎ 538-2339

(担当の地域が決まっている為、他の支援センターをご紹介する場合がありますのであらかじめご了解下さい。)

編集後記/今回は認知症特集号です。ここ10年で、医療もかなり進歩し、治療研究が行われています。認知症になっても、偏見のない・安心した・住み慣れた地域で暮らせるようになるといいですね。



こんにちは「さいわい包括」です 9号

発行人/橋本正明 編集人/栗原文男 発行所/(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1 / Tel 538-2339 / 平成22年2月発行

認知症を予防する

～認知症は生活習慣から～

「年をとっても、認知症になりたくない」と、ほとんどの人が願っています。しかし残念なことに、年齢をとれば記憶力が向上するという事はなく、誰でも物忘れが多くなります。

年齢による物忘れは、自分が忘れっぽくなったという自覚があります。しかし認知症による物忘れは、自覚がなく、忘れたこと自体を忘れてしまいます。

例えば、旅行について話をしている、一部分だけ思い出せないことがあります。これは単なる物忘れで、普通の老化現象です。

一方、認知症は、旅行の一部分だけではなく、旅行に行ったことそのものを忘れてしまいます。

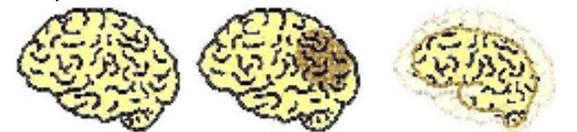
その判断基準として、ヒントを言われて思い出せる・いわゆる《エピソード記憶》がポイントになります。

物忘れは老化現象だからといって安心はできません。老化のスピードは人それぞれ異なります。人生をより健康的に生きるためには、悪い生活習慣は改善する必要があります。

認知症は脳の老化や血管の老化と深い関係にあります。この脳の老化と血管の老化は、マンネリでものぐさな生活習慣によっても加速されます。

認知症予防には、まず生活習慣を改善して、①血液の流れをよくして動脈硬化にならないようにする。②脳の神経細胞を刺激し活性化させる。ということが重要です。毎日の生活の中でできる予防法をあげてみます。

(裏面につづく)



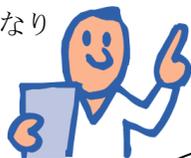
健康な脳

血管が詰まって一部の細胞が死ぬ(脳止まり状態)

脳の細胞がほとんど死んで脳が萎縮する(アルツハイマー病などの変性疾患)

毎日の生活の中でできる認知症予防

多量のアルコールや喫煙は脳梗塞や心筋梗塞などの引き金になります。暴飲暴食をしない、休養は十分にとるなどの規則正しい生活が、やはり、認知症予防を考える上でも基礎になります。



○時々いつもと違うことをする



○人との交流を大切にする

人と付き合いの多い人は、外出する機会も増えて、人からも刺激を受けますし、気配りもするし、あらゆる点で脳が活性化します。人と付き合いの苦手な人は、相手の良いところを見るようにし、感謝の気持ちを持って接する癖を、まずつけていくことが大切です。



○笑う

○生活習慣病の予防・治療

生活習慣病には高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、高脂血症、癌など色々ありますが、中でも、高血圧は認知症の最大の危険因子といえます。また、糖尿病は血管の老化を10年早めると言われており、早期発見・早期治療が有効とされています。



○身の回りのことは自分でする

日常当たり前に行っていたこと、家事・買い物・雨戸の開き閉めなどをするのが面倒、服装・頭髪などのおしゃれをしない、また何事も面倒くさいとってしなくなるといった生活が続くと、脳への刺激がなくなって認知症になってきます。家庭内でする仕事は沢山あります。家族の役に立っているという責任感や喜びがあれば、認知症になっている暇はありません。「自分で出来ることは自分でする」という姿勢が大切です。



○栄養バランスをよく過食をさける

栄養の偏りや食べ過ぎが肥満となり、糖尿病、高血圧、動脈硬化などさまざまな生活習慣病を引き起こします。塩分と動物性脂肪を控え、栄養バランスのよい食事を腹八分目にするのが、身体と脳の健康を維持します。また、野菜・果物に含まれるビタミンC・ビタミンE・βカロチン、魚に含まれるDHAやEPA、赤ワインに含まれるポリフェノールが認知症予防に効果があることがわかっています。



○趣味



○適度な運動で足腰を鍛える

筋肉を鍛えると、それに刺激されて骨も鍛えられます。また、生活習慣病に関わりの深い、血管の動脈硬化の予防・内臓脂肪にも効果があると言われており、脳に対しては、代謝と循環が活発になります。特にウォーキング、水泳など下半身を鍛える運動が効果的です。



○ストレスをためない