

己斐・己斐上地域包括支援センターだより

特別版第7号

特集：認知症を予防しよう！

一日のほとんどを家で過ごし、週に1回も外出しないこと、ありませんか？コロナ禍で外出自粛が叫ばれていますが、閉じこもりがちな生活が続くと、筋力や食欲が低下し、認知症やうつ状態などになりやすくなります。自粛中でも規則正しい生活を続け、しっかりと栄養をとり、適度な運動をすることが、認知症予防のカギです。

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする。
- 物をなくしていつも探している。
- 日時や場所を間違えるようになった。
- テレビや洗濯機など電化製品の扱いがわからなくなった。
- 自分で食事の用意ができなくなった。
- 同じものばかり食べたり、同じ時間に決まった行動をする。
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった。
- ふさぎこんで何をするのもおっくうがり、いやがる。
- 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなったりした。
- 買物での金銭のやりとり、貯金の出し入れができなくなった。
- (現実ではない)虫や動物、小さい子供や人が見えると言う。
- 歩きにくい、転びやすい、手足がふるえるなどの症状がある。

認知症の
早期発見チェックリストを
やってみよう！



広島県 健康福祉局 高齢者支援課作成

※個人差もありますが、5~6個思い当たることがあれば、早めに医療機関等に相談しましょう。

簡単！指を使っておこなえる認知症予防体操

1. 両手の指先をに合わせます
 - ・指先以外は触れないように注意してください。
2. 親指から、他の指が触れないように1本ずつ回していきましょう
 - ・手前から奥、奥から手前への回転を各20回、もしくは30秒間回すようにしましょう。
 - ・手の形が崩れないように注意しましょう。



☆薬指が難しいという方へアドバイス。中指と中指の力を強くし安定させるとやりやすくなりますよ。

認知症の予防になる食べ物

以下の食材は認知症予防の効果があるとされています。



- ・魚
- ・緑黄色野菜
- ・豆類
- ・果実類
- ・カレー
- ・コーヒー
- ・緑茶
- ・赤ワイン



認知症とお口の深い関係

最近の研究で、認知症の人は、お口に残っている歯が少ないということが、わかってきました。お口の中の環境を整えると食欲が増し、体力や免疫力もアップします。また、よく話すことで脳の活性化も目指せます。

歯磨きや口腔体操も効果的ですが、ガムを噛むこともとてもよいとされています。栄養、運動とともに、お口の健康づくりにも積極的に取り組んでいきましょう。



外出が難しい時代ですが、引き続き認知症予防に取り組んでいきましょう。

発行日：令和3年8月11日 広島市己斐・己斐上地域包括支援センター