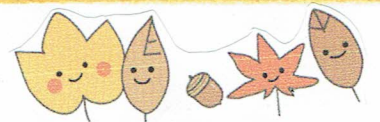


# 若い脳を保つために



遠く澄んだ空に、朝夕の心地よい風。秋の訪れを感じる季節となりました。まだまだ日中は暑いので、しっかりと水分補給をするように心がけましょう。突然ですが、「昨日の夜、何を食べましたか？」なかなか思い出せない…。そんな経験はありますか？  
今月は「認知症」について紹介します。

## ★認知症とは★



正常に働いていた脳の機能が低下し、記憶や思考への影響がみられる病気です。なかでも、アルツハイマー型認知症の割合が最も多いといわれています。

## ★「物忘れ」と「認知症」の違い★



### 物忘れ

加齢によるもの

(原因)

物忘れしていることを自覚している

(自覚)

体験・経験の一部を忘れる  
(きっかけがあれば思い出す)

進行性はほとんどない

(症状の進行)

特に支障はない

(日常生活への支障)

・孫の名前を忘れてしまった

(具体例)

・ご飯のとき何を食べたかを忘れてしまった

### 認知症

脳の病気

物忘れしていることを自覚していない

体験・経験の全てを忘れる

(時間や場所なども分からなくなる)

年単位で進行する

支障がある

・孫がいること自体を忘れている

・ご飯を食べたこと自体を忘れている





# ★食事で若い脳を保つ★

- ① 塩分をとりすぎない …… 高血圧は動脈硬化を進行させ、脳細胞にダメージを与える
- ② 脂肪をとりすぎない …… 脂肪の摂取が多いと認知症のリスクが高まる
- ③ 抗酸化物質をとる …… 体内の活性酸素を減らし、脳の老化を防ぐ

# ★認知症予防のために心がけたい習慣★

- 1. 食習慣 → 1日3回規則正しい食事をとりましょう
- 2. 運動習慣 → 週3回以上の有酸素運動をしましょう
- 3. 対人接触 → 人との交流をしましょう
- 4. 知的行動習慣 → 文章を書いたり、読んだりすることを心がけましょう
- 5. 睡眠習慣 → 起床後2時間以内に太陽の光を浴びましょう



# ★周りのサポートも大切です★

• 同じ事をくり返し聞く



花子ちゃん、結婚式いつなの？

おばあちゃん、9月17日って何度も言ったよ！忘れたの？



おばあちゃん、大丈夫かな？

忘れたことを責めてはいけないの。その都度くり返し答えてあげてね！同じ事聞くのは不安なのと忘れてはいけないという思いが強いからなのよ。



花子ちゃん、結婚式いつなの？

9月17日よ！おばあちゃん楽しみにしててね



ポイント 責めずに何度でも初めてのように対応しましょう

• 食べたことを忘れてしまう



ごちそうさま。とても美味しくとお腹いっぱい

…30分後

もうそろそろご飯の時間かな？



えっ！！さっき食べたじゃないか

すぐに作りますからね～



冗談だろ。そんなに食べたらお腹こわすぞ！

「今食べたのに」は言ったらダメなのよ。持ってくるのはデザートよ！待ってる間に寝に行ってしまうこともあるから大丈夫よ。



ポイント 少量のおやつや、小さい容器に盛りつけて、おかわりに応じるなども一つの手段です。