

アストのなっとく講座


～家族みんなで考える

「認知症」のおはなし編～


 寿寿 (じゅじゅ)・・・しっかり者のお姉さん猫


 はっぴ・・・わがまま、気まぐれな妹猫

 「超高齢化社会」なんて言われている現代。認知症って、ものすごく身近なものになっているみたいよねえ。


 そうね。65歳以上の方の7人に1人が認知症であるというデータもあるの。(2012年データ)
認知症は、特効薬が無く完治も難しいことから、多くの方が不安を抱えながら生活を続けているのが実情なの。

 本人も家族も辛いよねえ・・・。


 本当にね。
ただ、認知症の予備軍といわれる軽度認知症は、運動や食事、脳トレなんかで進行を遅らせることができると言われているわ。
なかには健常者になる方もいるくらい有効なものなの。


 え、え、すごいじゃない!!!認知症予防、すごく大事ね!
運動に食事に脳トレ・・・例えばどんな?

 まずは、運動。
ウォーキングやサイクリングなんかの有酸素運動がオススメよ。


 なるほどね!せっかく自然がまわりに沢山あるんだもん!
お散歩やハイキングなんかよさそうね♪
神社巡りもいいかも。


 次は、食事。
魚介類や野菜が豊富な食事が有効と言われているわ。
和食なんて特に良いよね。和食って、本当に万能なの。


 あー、あなた知ってる!!あれでしょ?DHAとかEPAとか・・・。


 そうそう。アジやイワシなどの青魚に多く含まれているのは有名よね。
あとは、緑黄色野菜や果物。ビタミンC・Eやポリフェノールなどの抗酸化物質が豊富に含まれているの。


 魚に果物・・・美味しいそうね・・・うふふ・・・。
今の旬は何かしら・・・。


 んもう、食べることは一生懸命なんだから。
でも、心がけはとってもいいことよ。
最後は、脳トレ。
2つのことを同時に行うことが、脳のトレーニングになるの。


 え、2つ同時・・・?!
なんか、ものすごく大変そうじゃない?それ・・・。

 そんなことないわよ?
たとえば「ウォーキングで3歩進むごとに頭の中で100から3ずつ引いていき計算をする」とか「ラジオ体操をしながらしりとり」とか。

 えええ・・・。あなた、計算苦手なのよねえ。
歩かなくても、100から3ずつ引いていだけで、もう手いっぱいになっちゃうのよ!

 ふふ。いきなりそこまでではなくても
「手順を考えながら料理をする」「歩きながら俳句を作る」、
これらも立派な脳トレよ。他にも、パズルや読書、ギターや旅行なんかも、脳にいい刺激になるわ。

 そっか!そうよね。簡単なことから慣らしていくのが大事よね!
そしたら、あなただって・・・そのうち計算も、できる、かな?・・・多分。


 その通り!
日常の小さなことから習慣化していくのが大切なの。
では最後に、認知症のサインを4つほど。
ご自身だけでなく、ご家族の様子も見てあげてくださいね。

①お財布の中が小銭でパンパン
何と何を買ったくらいになり、手持ちのお金がいくらかの記憶が難しい為、何を買ってもお札を出すようになってしまった結果。

②若い時の思い出話を何度も繰り返す
いつ何を話したかを忘れてしまう、記憶障害。

③テレビのリモコンを使いたがらない
問題なく使っていた物の使い方が分からなくなる、道具の使用障害。

④料理の味が変わった
調味料の入れ忘れ、臭覚・味覚障害の可能性も。

 認知症は、予備軍の段階で早めの対処ができれば進行を遅らせることができます!
皆でサポートしましょうね。

アストのほけん

 0120-57-2760 長野県諏訪市南町10-5

■定休日/日曜日・祝日 ■営業時間/10:00～19:00

E-mail:ast@view.ocn.ne.jp HP:https://astnohoken.com/