

地域でも感染予防対策を講じながら、少しずつ事業が再開されています。私たちもお手伝いに伺わせていただきました。

玉川地区



ふれあい遊学塾



岡津古久ミニデイ



七沢ミニデイ



森の里地区

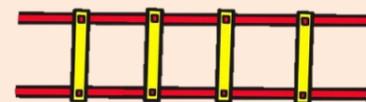


健康体操教室

認知症予防「コグニサイズ」



3回に分け「コグニサイズ」と合わせ「認知症予防講話」を行いました。



ふれあいデイサービス

8か月振りに開催！

10月16日(金)、さわやかな秋空のもと、屋外でグランドゴルフを行いました。久しぶりの再会にみなさん笑顔でした。



健康講話 生活習慣病と認知症について



認知症の要因には加齢や遺伝もありますが、その人の生活習慣が大きく影響することがわかっています。予防方法と合わせてご説明します。



◆生活習慣病により、認知症発症リスクが高まります

【例】
高血圧は脳の細い動脈が詰まり脳梗塞を起こす恐れがあります。その結果、脳血管性認知症を引き起こす場合があります。
糖尿病で血糖値が高くなると血液はドロドロして流れが悪くなり血管を傷つけて動脈硬化を起こすため、脳梗塞や脳出血を引き起こしやすくなります。



◆日常生活で認知症リスクが確実に高いといわれているものは…

◆認知症リスクが高い病気

高血圧・糖尿病・脂質異常症などです。血管を傷つけて血液の流れを悪くします。すると「脳のゴミ(アミロイドβと言われる物質)」を排出する機能が落ち、どんどん脳に蓄積してしまいます。特に、中年期に悪玉コレステロール値(LDL)が高く、善玉コレステロール値(HDL)が低い人は、アルツハイマー型認知症のリスクが約2倍になるという研究結果が出ています。また糖尿病や高血圧の場合、脳の血管が詰まったり破れたりすることで発症する脳血管性認知症のリスクが高まることも忘れてはいけません。

食事面

- ①塩分を摂り過ぎないようにしましょう
- ②糖質を摂り過ぎないようにしましょう
- ③蛋白質を十分に摂りましょう

運動面

運動は、最も科学的根拠のある認知症の予防法です。特に中年期に週2回以上運動している人は、1回以下の人に比べて、高齢になってから認知症になるリスクが50%も低下しています。

睡眠にも気をつけましょう

多くの現代人の悩みともいえるのが、睡眠不足。睡眠が十分にとれない睡眠時無呼吸症候群は、認知症リスクが1.85倍になるという報告があります。アミロイドβは起きている間に溜まり、睡眠中に排出されます。良質な睡眠をとるとアミロイドβは減少しますが、徹夜をすると減少しません。つまり慢性的に睡眠不足の人は脳のゴミが溜まりやすくなり、認知症のリスクも高まると考えられています。