

みなさん、こんにちは。気が付けば今年も残すところあと半年となりました。あっという間に梅雨が明け、ヒマワリが咲き蝉の音が大きく響いています。いよいよ夏本番です。今年も厳しい暑さが予想されますので、皆様ご自愛ください。

過日、『認知症予防「手先を使って脳活性」』のお話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

「認知症予防」といっても、具体的に何をすればいいのでしょうか？
今回は、日頃からできる認知症の予防法や、これからの季節に重要な熱中症対策についての内容となっています！ぜひ最後までご覧いただき、快適な生活を送る為の手掛かりになればと思います。

★ 今回の講師のご紹介



今回の健康推進教室の講師は、南大牟田居宅サービス支援センター管理者の田頭さんです。

田頭さんは日々、利用者さんやそのご家族と各サービス提供事業者との連絡調整や管理、介護サービス計画(ケアプラン)の作成を行っています。

★ 自分の生活を見直してみよう！

日頃から自分で気を付けていることを教えてください！



みなさんは普段どんなことに気を付けて生活をしていますか？

毎日の生活の中で何気なくやっていることが、実は認知症を予防していたり、逆に認知症を引き起こす原因になっていることがあるそうです。実際に参加された方々に、日ごろから気を付けていることは何ですかと尋ねてみたら、いろんな回答が出てきました。

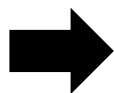
- ・脳トレをしている
- ・よかば〜い体操をしている
- ・自分のペースでしっかり歩いている
- ・日記をつけている など

★ 認知症になりにくい良い習慣

では、どのような習慣が『良い習慣』なのでしょう？
まず、脳の状態を良好に保つための良い習慣の例をいくつかご紹介します。
皆さん、ご自分の日常生活の場面を思い起こしながら考えてみてください。

①食習慣

- ・野菜やくだもの（ビタミンC・E）をよく食べる



ビタミンC・・・ピーマン、みかん、バナナ など
ビタミンE・・・アーモンド、西洋かぼちゃ など

- ・魚（DHA・EPA）をよく食べる



DHA・・・マグロ、ブリ、サバ、サンマ など
EPA・・・マイワシ、マグロ、サバ、ブリ など

②運動習慣

- ・週3回以上の有酸素運動（ウォーキングがおすすめ）をする

③睡眠習慣

- ・30分未満の昼寝をする

- ・起床後、太陽の光を浴びる（ビタミンDを作る）



体内で作られたビタミンDを適度に保つことにより、
認知症の発症リスクを抑える効果がみられる

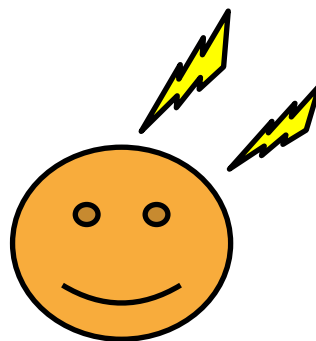
④対人接触

- ・人と積極的に交流をする
- ・趣味を持つ

⑤知的行動習慣

- ・文章を書く、読む
- ・パズルやゲームをする

脳に刺激を与え、活性化させることで、
認知症の予防になる！



いかがですか？

どの習慣も気軽にできそうですね！

★ 認知症になりやすい悪い習慣

次は反対に、悪い習慣の一例です。

あてはまるものはありますか？チェックしてみましょう！

- ☐ 運動不足 ☐ 喫煙 ☐ 多量飲酒 ☐ 食べ過ぎ ☐ 偏った食事
- ☐ 人付き合いがほとんどない ☐ 本や雑誌などを読まない

改めて自分の日常生活を振り返ってみると、無意識のうちに悪い習慣が身についていることがわかります。

テレビやスマートフォンなど、私たちの周りには情報を与えてくれる環境が充実しすぎているため、人付き合いや本などを読む機会が少なくなってきたはいませんか？

今一度ご自分の生活習慣を見直し、悪い習慣に心当たりがあれば意識して良い習慣へ移行していつてみてはいかがでしょうか。

★ まずは気軽～な気持ちで！

テレビを見ながらうたた寝をしてしまった。。。。こんな経験みなさんはありませんか？実はこれも、悪い習慣に含まれます。認知症の予防には「脳を活発にする」のが有効です。ここでいくつか脳を活発にするためにできることを紹介します。

- ① 運動をするのが効果的ですが、運動（ウォーキングなど）ができない場合は、手先を使った動作をするだけでも認知症の予防につながるそうです。お勧めは折り紙です！折り紙は、簡単なものから複雑なものまで幅広く作ることができます。テレビのコマーシャルの合間に、手先を使う時間を設けてみてはいかがでしょうか。
- ② カラオケやリズムに合わせて手をたたいたり、楽器を演奏したりすることも脳への良い刺激になります。
- ③ ながら動作も2つのことを同時に行うので脳への刺激が期待できます。

まずは難しく考えずに気軽～な気持ちで日常生活の中に取り入れてみてください！



★ 手先を使って作ってみよう！



つぎは今回のメインイベントである、手先を使った創作の時間です。
今回は、小さな花のリースを参加者の皆さんに作っていただきました。
手先を使い、完成予想図を考えながら取り組むことで、脳への刺激が期待できます。

～準備するもの～

- ・木のリース（本体） 1個
- ・花飾り（ワイヤー付） 3個
- ・大きめのビーズ（ワイヤー付） 1個
- ・紐 1本

※今回は既製のものを使っています

作るのは楽しいし、
認知症の予防にもなるなら
一石二鳥でよかね～！



★ リース作りを終えて

お友達と話し合ったり、お花を交換したり、どこに飾りを付けるのか考えながらみなさん集中してリースを作成されていました。会話や笑顔が増えて、とても賑やかな時間になりました。

同じ材料でも、お一人お一人の感性や好みが出てそれぞれに違ったかわいらしいリースが出来上がりました♡



どこに飾るのか考えるのも
たのしみのひとつですね！



★ 熱中症対策

昨年度5月～9月に熱中症により救急搬送された数は、前年同期間に比べて約4万2千人増え、約9万5千人にものぼっています。熱中症を引き起こす大きな原因は体内の水分不足（脱水）です。体の異変を知らせる脱水のサインをご紹介します。

① 体調が悪い

体調が何となく悪い、集中力がない、口の中が粘つく、頭が重いなどいつもと違った症状がある場合は脱水症状が始まっている可能性があります。

② 尿の色が濃い

体内の水分が減ると、尿を作る働きをする腎臓で水の再吸収が促進されるため、濃い黄色の尿になります。起床時の尿が濃いのもこのためです。

③ のどが渇く

生命の維持に関わる水分の減少は人体にとって危機です。のどの渇きは人体の危機を感じた体からの警報なので、無視せず水分補給を行ってください。

以上のような症状を感じた時は、早急に水分の補給を行ってください。軽い脱水症状であれば水分補給で回復することができます。ですので早めに脱水症状に気が付くことが重要です！

※ 高齢者や子どもには特に注意が必要！



高齢者はのどの渇きを感じにくいことに加え、夜間トイレに起きないように水分摂取を控える傾向にある為、脱水症状になりやすいそうです。また、子どもは運動などに夢中になると水分補給を忘れがちになります。気になったら、「お水飲んだ？」と声をかけてあげましょう。

★ 水分補給について

みなさんは1日にどのくらいの水分が体から失われているかご存知ですか？なんと、およそ2.5ℓも失われているんです。ですから、体外に排出される水分を補給しないと体内は水分不足になってしまいます。体内で代謝水が約0.3ℓ作られ、毎日の食事から約1ℓ水分が補えるので残りの1～1.5ℓを飲料水で補給する必要があります。

また、脱水症は夏の印象が強いですが、寒く乾燥した時期も注意が必要です。風邪やインフルエンザなどが原因の発熱や下痢などにより脱水症となるので、年間を通して水分補給を意識しておく必要があります。

★ 水分補給のポイント

水分補給の基本は以下の3つです。

正しい水分補給の基本を押さえて脱水症を予防しましょう！

◎『のどが渇く前に』

のどの渇きを感じる前に水分の補給を行って脱水防止をしましょう。

◎『少量をこまめに』

一度にたくさんの水分を摂取しても腸で吸収できません。通常時は2口（100ml）を30分に1回、運動時は100～150mlを20分に1回を目安に飲んでください。

◎『規則正しい食事を』

3食きちんと食事をする、約1ℓの水分を食事からとることができます。

★ おわりに

認知症予防と聞くと固い印象を持ちますが、難しく考える必要はなく、普段から手先を動かしたり、歌を歌ったり、人と話をしたりすることが脳への刺激となり認知症の予防へとつながります。暑くて外へ出るのが億劫な季節ですが、家の中に閉じこもらずに、趣味やサークルの場などに足を向けてみてはいかがでしょうか。

また、外にお出かけになる際は熱中症対策をお忘れなく。十分な水分補給をおこなって体調管理にお気を付けください。

①手は <外部の脳> <第二の脳>

手先を使って脳を活性化させよう！

②熱中症対策はのどが渇く前に

こまめな水分補給を！

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。

次号は「介護施設の種類とそれぞれの特徴」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト

<https://osker.org/>

<http://www.zaidan-omtiryō.jp/>