

みなさんこんにちは。ようやく長かった梅雨が明け、いよいよ夏がやってきました。今年は新型コロナウイルス感染症の対策として、マスクの着用が習慣化していますが、高い外気温に加え、マスク内に熱がこもるため、より熱中症になりやすい状態になっています。水分補給をこまめに行い、定期的にマスクを外し、こもった熱を逃がすなどして熱中症を予防しましょう。

過日、『認知症予防』について健康教室が開かれました。今回の教室では、認知症予防に効果的な手先を使った工作体験もありました。材料や工程など作製中の様子なども合わせて紹介していきます。

◎認知症予防について

認知症はだれでもかかる可能性のある脳の病気です。認知症の予防法は、認知症になりにくい生活習慣を行うものと、脳を働かせる簡単なトレーニングで脳を鍛えるものがあります。これら続けることで、認知症を発症せずに過ごせたり、認知症になる時期を遅らせたりできる可能性が高まります。

★認知症予防5つのポイント

1. 生活習慣病を予防・治療する

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連性が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防となります。

すでに生活習慣病にかかっている場合は適切な治療を受け、そうでない場合は定期健診を受けるなど、生活習慣病の予防に励みましょう。



2. 運動する

生活習慣病予防としても運動は大切なのですが、そもそも体を動かすのも脳が機能しているから。つまり、運動で脳を刺激することにもなるのです。

また、腰や関節などの運動器に疾患があり痛みや動きの制限があると、生活の幅が狭まり、認知症になった場合、症状が急激に進行してしまうことが多くなります。運動習慣を身に付け、きちんと栄養を摂って筋肉づくりをするなど、体のメンテナンスを行いましょう。

3. 達成感を味わう

どんなに優れた予防法でも、認知症というのは目に見える成果があるとは限りません。成果が見えないものに漫然と取り組むのはつらいものです。作品が残る、記録に残すなど、**これまでの取り組みが目に見えるような工夫**があるとよいでしょう。



4. 他人と交流する

人間は社会的動物と言われています。**他人との交流が何よりも脳を刺激し、生活の豊かさ**をもたらします。

認知症予防を通してご家族と会話する、同じ取り組みをする仲間と交流する、共同作業を行う、多くの人に成果を発表する機会をもつなどの工夫が大切です。

5. ご本人が望んで生活の取り入れる

認知症予防で一番大切なのは、**ご本人が無理なく続けられること**です。どれだけ効果がある予防法でも、ご本人が嫌がったり、高価な材料が必要だったりしては、長く続けることは難しくなるでしょう。

パチンコや将棋など、特に認知症予防と銘打っていなくても、ご本人が大好きな趣味があれば、それを続けられる環境を整えることが、すなわち認知症予防になります。ご本人が無理なく取り入れられ、楽しみながら継続できる予防法を選びましょう。



★手先を使って作ってみよう！

【材料】

マスキングテープ

ピンク・黄色・水色など（花びらに使います） ← お好みの色で◎
黄緑や緑（茎や、花びらの固定に使います）

長めのつまようじ

茎の部分になります（あらかじめマスキングテープで巻いておきます）



花びら 6枚

テープ 6枚

茎 1本

花びらに使うマスキングテープは、粘着面を張り合わせ、花びらの形に切りそろえます。



花びらを1枚ずつ茎にテープ止めしていきます。

花びらを半分に折ってくっつけると作りやすかったです♪



交互に、花びらが重ならないように貼り合わせていきます。

マスキングテープの花びらなので、しわになりにくく立体感が出ます。



花びらを6枚貼り終えたらこのようなかわいらしい感じに仕上がります。

お好みで、花びらを開いたり、花びらを増やしたり、色を変えたりすると、より一層素敵なお花になりますよ♡

♪～ 作成中の様子 ～♪



同じ材料での制作でしたが、参加者の方々それぞれの個性が出て、たくさんのきれいなお花が出来上がり、とても楽しい時間になりました♪

★おわりに

いかがでしたでしょうか？

認知症の予防は、簡単なことから構いません。ご紹介した5つのポイントを押さえながら、行ってみてください。

また、最近のご自宅にいる時間も多と思います。今回制作したお花は認知症予防の一つではありますが、ご家族で一緒に取り組める内容ですので、ご家族のみなさんで作ってみてはいかがでしょうか。

最後に○×問題を作りましたので、挑戦してみてください！

※今回の健康教室は、マスクの着用、手指の消毒、十分な換気等の感染防止の配慮の下行いました。

Q1：アルツハイマー型認知症や脳血管症認知症は、生活習慣病から引き起こされる病気との関連性はない

Q2：運動をすることで脳に刺激が与えられる

Q3：認知症の予防法は、作品を残したり、記録に残すなど、

これまでの取り組みが目で見えるような工夫が必要である

Q4：認知症予防で大切なことは高価な材料を使うことである

●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「精神衛生について～不安や心配を軽減するためには～」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

<回答> Q1 × (関連性がある) Q2 ○ Q3 ○
Q4 × (ご本人が無理なく続けられることが大事)