

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。今年に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の様子なども合わせて紹介していきます。

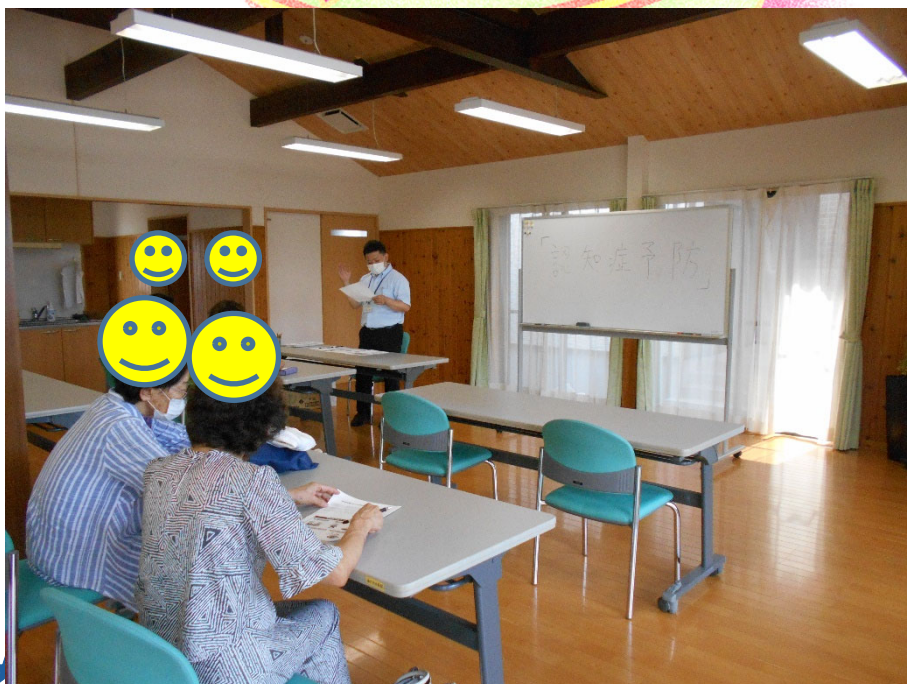
## ★認知症とは？

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。

認知症は病名ではなく、まだ病名が決まっていない”症候群”です。つまり医学的には、まだ診断が決められず、原因もはっきりしていない状態のことを表しています。

例えるならば、風邪が風邪症候群であり、喉の痛み、鼻汁、発熱などの同じ症状が見られるのですが、原因がはっきり判断しききれていない状態です。よって治療は、症状を軽くする対症療法が中心で、その原因を取り除く根治療法を行っていくには、より詳細な検査が必要とされます。

<https://info.ninchisho.net/mci/k10>



もの忘れには「加齢」によるものと「認知症」が原因となるものがあります。前者は、脳の生理的な老化が原因で起こり、その程度は一部のもの忘れであり、ヒントがあれば思い出すことができます。本人に自覚はありますが進行性はなく、日常生活に支障をきたしません。

後者は、脳の神経細胞の急激な破壊による起こり、もの忘れは物事全体がすっぽりと抜け落ち、ヒントを与えても思い出すことができません。本人に自覚はないが進行性であり、日常生活に支障がきたします。

<https://info.ninchisho.net/mci/k10>

	加齢による物忘れ	認知症によるもの忘れ
原因	老化	病気
体験した事	一部を忘れる	全てを忘れる
もの忘れの自覚	あり	なし
日常生活	支障はない	支障がある

**★手の指を動かすことが認知症予防につながる。**

手の指を動かすことが、認知症予防につながるということは、以前からテレビや本でも取り上げられているので、ご存知の方も多くいると思います。

手は「第二の脳」といわれ、脳と深いつながりがあります。指先を動かすと脳の血流量が上がり、認知症予防や物忘れなどに効果があるとされています。

本人の生活に良い影響も出ます。食事の際に食べこぼしが少なくなり、食事量が安定するほか、着替えも自分でできるので、身だしなみも整えられます。

## ★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

血管性認知症やアルツハイマー型認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣の乱れからくる病気に起因することも多いもの。そのため生活習慣病の予防や治療をすることは、上記の認知症予防にもつながります。

### 2. 運動する

運動は脳が刺激されて認知機能が向上するため、認知症予防につながることが多くの研究で明らかになっています。運動を習慣付けて、日頃から適度に体を動かすことが大切です。

### 3. 達成感を味わう

日常生活の中で楽しさや達成感を味わうことも認知症予防に効果的。本人の気持ちも前向きになるでしょう。たとえば料理を作ったり、写真を撮ったり、日記を書いたりして後から振り返れるよう形にするのもいいでしょう。

### 4. 他人と交流する

他社とのコミュニケーションも認知症予防に有効です。脳を刺激するほか、気持ちも豊かさをもたらします。家族との会話、ご近所や自治会の交流、共同作業を行うなどの機会をもち、参加し続けることが大切です。

### 5. ご本人が望んで生活に取り入れる

認知症予防で重要なのは、本人が無理なく楽しみながら継続できることです。ガーデニングやウォーキングなど本人の趣味を生活に取り入れて、習慣化できる環境を整えてあげましょう。

<https://kaigo.homes.co.jp/manual/dementia/basic/prevention/>

## ★認知症予防に脳トレ

認知症予防に脳トレが効果的で、脳トレが脳を活性化させ、認知機能の低下を防ぐ効果が期待できる。

加齢とともに、脳の認知機能が低下することは仕方のないことですが、認知機能の低下を防ぐ脳トレを続けることで、脳を健康な状態に保つことができます。

認知症は一度発症すると進行を止めることはできません。

しかし、脳トレで脳を活性化させることで進行を遅らせる効果が期待できます。

<https://www.mcsg.co.jp/kentatsu/dementia/5599>

## ★脳トレをやってみよう♪

今回は脳トレとして、連想ゲーム、しりとり連想ゲームをしました♪

### ・連想ゲーム問題

3つのワードから連想する事を答えよう♪

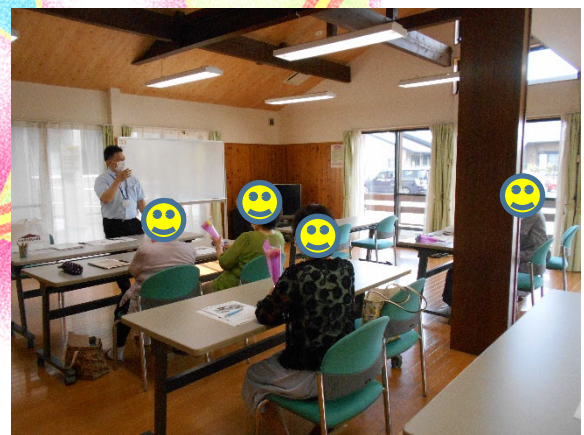
1. 走る、 大勢、 42.195=?
2. 冬、 トナカイ、 プレゼント=?
3. 赤、 白、 年末=?


<https://mosinaru.com/associative-game-elderly.html>

### ・しりとり連想ゲーム

しりとりの後に、答えたものから連想する事を一つ上げる。

(例) しりとり→りんご (赤い・果物など) →ゴリラ (動物)  
→らっば (楽器) など





今回の、「認知症予防」はいかがでしたでしょうか？これからどんどん暑い日が多くなってきます。水分補給をしっかりとし、熱中症に気をつけて過ごされてくださいね。

●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「尿のトラブルについて」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

