

たまたばこ

発行
社会福祉法人敬友会
邑久在宅介護支援センター
邑久町箕輪266-1
0869-22-9503

毎日の暮らしでできる認知症予防をお伝えします！

9月21日は「世界アルツハイマーデー」です。この日はアルツハイマー病や認知症への理解を深め、偏見をなくし、支援や研究を推進するために世界各地でイベントが行われています。認知症は誰にでも起こりうる病気です。日本では全国600万人以上の方が認知症と共に暮らしています。毎日の暮らしの中でできる認知症予防と相談窓口をお伝えします。

認知症は、認知機能が日常生活に支障が出るほど低下した状態です。背後には脳の病気があり、単なる老化とは異なります。多くの場合、これらの病気から認知症を発症する前に軽度認知障害（MCI）が現れるので、この予備軍の段階で対処すれば、発症を防いだり遅らせることができます。



「軽度認知障害（MCI）」のサイン

- ☐ 約束をよく忘れるようになった
- ☐ 趣味への関心がなくなった
- ☐ 服装に関心がなくなった
- ☐ 家族や周囲の人との会話が少なくなった



「認知機能がさらに低下してくると...

- ☐ 記憶の障害
- ☐ 意欲の低下
- ☐ 時間の見当識障害

* 症状の出現、程度、進み方には個人差があります

予防のキーワード

=

食欲：栄養をしっかり摂る

+

歩行力：元気に外に出る

栄養不足でやせていると
認知症のリスクが大

よく歩く人ほど
認知症になりにくい！

<認知症予防の3つの原則>

原則1 よく食べよう

食べることで脳の活性化を促し、食から認知症を予防しましょう。

材料（2合分）

- ・米 2合
- ・さんま缶（蒲焼） 1缶（80g）
- ・しいたけ 2個 ・しめじ 1/3株
- ・しょうが 1/2かけ
- ・梅干し 2個

☆めんつゆ（2倍）大さじ2と1/2

☆水 適量



さんま缶で簡単！秋ごはん♪



作り方

- ①米を研ぎ、炊飯器に入れ2合炊きの、目盛りまで水を入れる。
- ②しいたけは5mm幅にスライスし、しめじは石突を取り食べやすい大きさにほぐす。しょうがは千切りにする。
- ③梅干しは種を取り細かくたたき、めんつゆとよく混ぜ合わせ①に加える。
- ④最後にさんま缶、②をのせて炊く。

1人分 エネルギー：283kcal たんぱく質：8.2g 脂質：3.0g 食塩相当量：1.5g

（豆知識）

青魚にはDHAが豊富に含まれています。DHAとは脂肪酸の成分のことで、脳を活性化や認知症の予防・改善に効果があると言われています。今回は缶詰を使用したレシピとなっており、缶詰は安価で長期間の保存にも向く一方で、DHAが多く含まれているというポイントもあります。ぜひ作ってみてください！



邑久ナーシングホーム尾崎管理栄養士

★ 次の漢字を合体させて熟語を作ってください

- ①一+刀+角+牛+止 = ()
 ②二+仏+言+八+兄 = ()
 ③内+人+火+十+元+八 = ()

原則2 よく歩こう

歩幅を広げて姿勢よく歩きましょう。
 ウォーキングは脳の活動に効果的です。
 特に「広い歩幅」で歩くことが大切と言われています。
 「広い歩幅」を意識して歩いてみましょう。
 また、慢性的な睡眠不足は認知症を招きやすいと言われています。日中の体を動かす習慣は眠りと目ざめのメリハリをつけ、心地よい疲労感が熟眠感につながります。

ウォーキングのポイント



原則3 よく外に出よう

足腰が弱くなっても、外出する機会が多いほど歩行機能は保たれます。買い物や習い事など外出する機会を持ちましょう。また、人との会話や、つながりは脳へのよい刺激となり、認知症予防につながります。

笑顔いっぱい！「ナーシング体操教室」

邑久ナーシングホームを会場に毎週火曜日10時から「はつらつ体操」をされています。
 「外出」「交流」「運動」体にいいこといっぱいです。一度参加されてみてはいかがでしょうか？



健康的な生活を意識して、認知症を予防し、いつまでも元気に過ごしましょう！

<認知症に関する相談窓口>

認知症は誰もがかかりうる・関わる病気と言われています。できるだけ住み慣れた地域で暮らし続けるように早期発見・対応が大切です。気になることがあれば、早めに専門機関に相談しましょう。

瀬戸内市地域包括支援センター 瀬戸内市邑久町山田庄862-1 (瀬戸内市総合福祉センター内)
 電話番号：0869-24-0001 FAX0869-24-0061

邑久在宅介護
 支援センターより
 お知らせ

地域担当としてお世話になりました藤森が9月末で退職いたします。
 大変お世話になり、ありがとうございました。
 9月以降は朝比奈が地域担当として活動させていただきます。
 今後も地域の皆様のお力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いします。

(お問い合わせ) *介護に関することなど、お気軽にご相談ください

邑久在宅介護支援センター (瀬戸内市ブランチ相談窓口)

〒701-4253 瀬戸内市邑久町箕輪266-1
 (老人保健施設 邑久ナーシングホーム内)

月～金 9:30～17:00 **0869-22-9503**

