

地域包括支援センターだより

発行 日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービス内)
〒889-2401 日南市北郷町大藤甲1384番地5
TEL 0987-55-4150

第8号

平成21年4月1日発行

こんにちは地域包括支援センターです。この度の一市二町の合併により名称が変更することになりました。新しい名称は、**日南市北郷地区地域包括支援センター**です。今までどおり北郷地区を担当しますので宜しくお願い致します。

今回のテーマは……認知症です。

1・認知症ってどんな病気??

認知症とは、医学的に言いますといったん発達した知能が脳や体の病気によって普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態で、従来の痴呆のことをいいます。この状態にまで知能が一度低下してしまうと、記憶力や見当識(時間や場所、人を識別できること)、判断力、計画力などが一時ではなく継続して障害されることになります。



2・認知症の原因となる疾患は??

認知症の原因は、脳や体の病気によるものですが、主に脳血管障害とアルツハイマー病に分かれています。全体の約6割を占めるのがアルツハイマー病とされています。

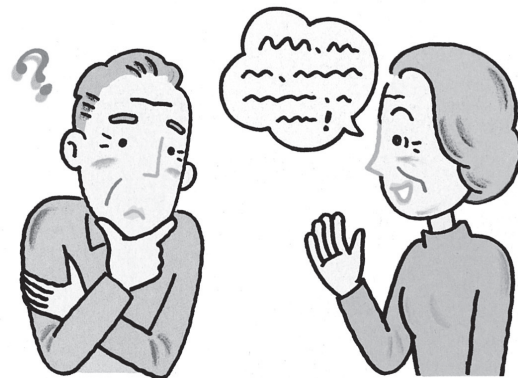
アルツハイマー病による認知症は、脳の病理的変化が長い時間をかけて少しずつ進むという特徴があります。

一方、脳血管障害による認知症は、脳血管障害発作をきっかけにして段階的に進行します。

3・認知症になったらどうすればいいの??

認知症は、現在の医療においても根治する方法は見つかっていません。しかし、生活習慣を変えることによって、知能の低下予防つまりは認知症の発症を予防したり、遅らせることのできる可能性があると言われています。

やはり、認知症になったら早期発見・早期治療が大切です。



4・どのように予防するの??

認知症を予防するためのポイント

・社会活動・趣味に取り組もう!

料理・旅行・ゲートボールといった趣味活動やオセロ・囲碁などの頭を使うゲームは計画力や思考力を多く使うため、脳の活性化につながります。

・有酸素運動をしましょう!

ウォーキングなどの有酸素運動を行うと、脳の血流が増し認知症になりにくいとされています。

・野菜・果物・魚を多く食べましょう!

野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、β-カロチンの抗酸化作用が認知症予防に効果があります。

・昼寝!

30分以内の昼寝は、脳を休め、食事の消化を助けます。

・記憶力を積極的に使いましょう!

脳の活発に使う生活をしていると、認知症になりにくくなります。例～日記を付ける。簡単な計算問題等



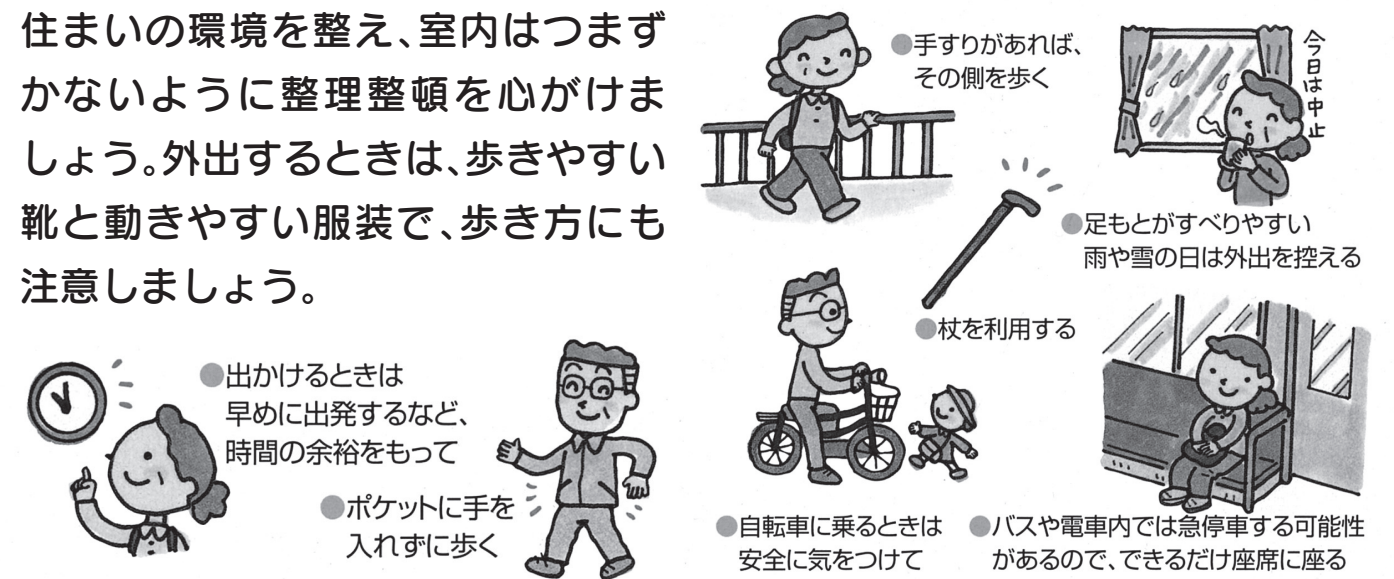
転倒・骨折を防ぎましょう!

転倒のおもな原因は「つまづく」「すべる」「足をふみはずす」「めまい・ふらつき」などで転んだ時に床に手をついたり、しりもちをついたり、足がよじれたりして骨が折れてしまいます。

骨折を防ぐ為には、筋力やバランス力を高める運動を日常的に行うとともに、転倒しない環境づくりも大切です。高齢者の転倒・骨折は、意外に身近な場所で発生しており、「居住場所」が半数以上をしめています。なかでも普段過ごしている家の中での事故が多く注意が必要です。

★転倒予防のポイント★

住まいの環境を整え、室内はつまづかないように整理整頓を心がけましょう。外出するときは、歩きやすい靴と動きやすい服装で、歩き方にも注意しましょう。



衛藤 モトメさん(91歳)

イキイキ高齢者!!

北郷町の元気な高齢者

No.8

手芸が得意で笑顔のすてきな、モトメさん。元気の秘訣は、楽しみにしている地区のサロンと週1回のデイサービスに行き、同世代の人とおしゃべりや交流をすることだそうです。

※写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

日南市北郷地区地域包括支援センター(河鹿の里デイサービスセンター内)

☎55-4150 相談は無料です。お気軽にご相談ください。

※ご相談された方の個人情報は、利用目的以外に利用したり提供することはありませんので、安心してご相談ください。