

ハロ-通信



認知症のお話

2019. 夏

思い当たることありませんか？！

認知症の初期症状として下記のような日常変化が現れることがあります。進行を遅らせるためにも、小さな変化に気づき、かかりつけ医に相談してみましょう。

- 同じ会話や質問をすることが多くなった
- 家事や炊事がスムーズに行えなくなった
- 外出時に服装や髪形に気を遣わなくなった
- こまかい計算が難しくなり、財布に小銭がたまるようになった
- 物の置き忘れ、しまい忘れ、火の消し忘れ、洗濯物の干し忘れ等「忘れ」が増えた



予防のススメ

認知症予防のための生活習慣について知り、ご自身の生活に取り入れていきましょう。

①知的活動

- ・ 農作業や料理
 - ・ クロスワードパズル
 - ・ 新聞を読む、書き写す
 - ・ 楽器の演奏、絵画や手芸
 - ・ 日記を書く、過去の日記を読み返す
- 新しい事に挑戦すると刺激になります！



②運動

- ・ 自分のできる範囲で
 - ・ 1日30分～1時間程度、極力毎日
 - ・ 散歩をする、階段を使うようにする
- 特に有酸素運動がおすすめです！



③食事

抗酸化物質や青魚に含まれる不飽和脂肪酸が良いとされています！

魚

いわし、さば、さんまなど

ポリフェノール

赤ワイン、大豆、ごまなど

カテキン

緑茶、ウーロン茶、紅茶など

ビタミン類

緑黄色野菜、いも類、ナッツ類、果物



④コミュニケーション

- ・ 毎回違う話題で話す
 - ・ 初対面のひとにも積極的に話しかける
- ボランティア活動などに参加して話す機会をつくるよう心がけましょう！



⑤睡眠

- ・ 十分な睡眠をとる
 - ・ 日中、短時間の昼寝をする
- 心地よく眠りにつくため、アロマやお香を試してみるのもいいかもしれません！

