

## 本日のテーマ「認知症とその予防」

認知症看護認定看護師 鈴木真由美

### 1, 認知症について

認知症と聞いて思い出すのは、物忘れや記憶力の低下という症状ではないでしょうか。記憶の症状が出やすいアルツハイマー型認知症が有名ですが、実はいろいろなタイプの認知症があります。認知症の原因は、脳が小さくなったり、余分な物質が脳の表面にたまったりして起こるといわれていますが、現在でもすべて解明されているわけではありません。そして、2025年には、65歳以上の5人にひとりが認知症になると推計されています。

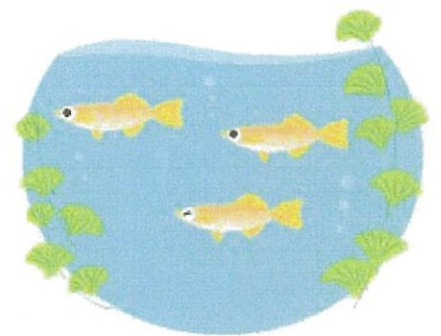
### 2, 認知症の予防

認知症の予防は、実は生活習慣病の予防と同じです。運動不足や糖尿病や高血圧などの影響、聴力や視力の低下、喫煙、社会との繋がりが無いなどが、それぞれに関係することで認知症になりやすいと考えられています。認知症になるのを遅らせるためのポイントをご紹介します。

①食事は腹八分目、食後血糖が上がりにくい食事(玄米食、大豆製品、海藻、野菜などの食物繊維)
②散歩など1日30分以上行い、有酸素運動を行う。
③就寝2時間前までに夕食を食べる、朝食を摂る。
④社会との繋がりをもつ。(ボランティアに参加する、地域の行事に参加する)
⑤楽しみをもつ。(心が豊かになる趣味や活動を行う)

### 3, 昔の遊びや懐かしい歌を思い出してみませんか

田植えの季節には、用水路にメダカが泳ぎ、足を川につけて遊んだり、しろつめ草で花かんむりを作ったりしたことはありませんか。季節ごとに風の温度が変わり、咲く花や色づく葉の色を感じていたと思います。お手玉やビー玉、けん玉、コマ回しやメンコなど、昔の遊びを今の子供たちにも教えてあげて、脳を活性化させてください。



### 3名の認定看護師が活動しています！

当院には、がん性疼痛看護、摂食・嚥下障害看護、認知症看護の3分野の認定看護師が活動しています。入院中や外来での看護をよりよいものにできるように、ケアの相談に対応したり、院内の勉強会を開催したりしています。