

認知症を予防しよう! No.10



今月の福祉

多久市地域包括支援センター
(多久市役所 福祉課内)

☎ 75-6033

多久市地域包括支援センター
(おたっしや本舗多久) は高齢者のみなさんが、いつまでも元気で安心して暮らせるように、あらゆる面から応援する総合相談機関です。

認知症をくいとめる毎日の習慣 ～虎の巻～ かぜを防ぐ

認知症の発症や進行を予防するには、毎日の小さな習慣の積み重ねがポイントです。

かぜ等の感染症などは、認知症の発症や進行にもつながる大きな要素となります。今回は、かぜ等の感染症を予防する体調管理のポイントをみてみましょう。

かぜ等の感染症にかかり、体力が落ちたりすると、脳も元気に働けなくなり、認知症の発症や進行を招きます。ご家族みなで、帰宅したら手洗いとうがいを必ず行いましょう。

特に、口の中は常に清潔にしておかないと、免疫力が低下してしまいます。口の中の細菌が誤って唾液とともに気管に入り、誤嚥性肺炎を起こすこともあります。高齢になるほど口の中の衛生が大切です。口からの病原菌の侵入を防ぎましょう！

ワンポイント

日ごろからお口のケアに気を配りましょう。

- ☆毎食後の歯みがき…デンタルフロス(糸ようじ)も活用を！
- ☆入れ歯のお手入れ…はずして丁寧にみがく
- ☆舌のお手入れ…舌の白い汚れは口臭の原因にもなります
- ☆定期的な検診…入れ歯の調子や歯石取りなど定期的に！



～クイズで脳を刺激しよう～

脳ミソ ☆きらりん☆ タイム

どんな方法がある
でしょうか？
脳の柔軟性を鍛え
ます。



答え：真ん中のコップの水を捨てる

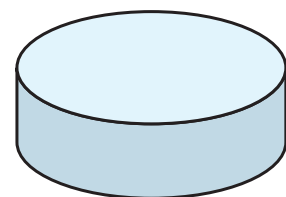


問1

水が入ったコップが3つ、入っていないコップが2つ、合わせて5つのコップが並んでいます。このうち1つのコップだけ動かして水が入っているコップと入っていないコップを交互に並べたい。どうすればよいでしょうか。

問2

スポンジケーキを3回だけナイフを入れて8等分するにはどうすればよいでしょうか。



答え：水平にナイフを入れて等分にし、その後、縦、横に切る。