

認知症を予防しよう! No.9



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～ 便秘を防ぐ

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。

年齢とともに日々の活動性が低くなったり、生活習慣病や偏った生活習慣の積み重ねで『脱水・便秘・不眠・低栄養・かぜ・骨折』などが起こりやすくなり、認知症の発症や進行にもつながる大きな要素ともなります。これらを防ぐ体調管理のポイントの一つずつ見てみましょう。

今回は、便秘を予防するポイントについてです。

便秘も認知症を進行させる原因のひとつです。

例えば、認知症の方が便秘による不快感がつのり、夜間徘徊やせん妄などの症状につながっていたということもあります。

まずは水分補給とともに、野菜や穀類、豆など水溶性の食物繊維が豊富な食材を、煮物や汁物など調理方法や味付けも工夫しながら積極的にとりましょう。

腸を刺激してスムーズな便通を促すためにも、家事や軽い運動で積極的にからだを動かしましょう。

ワンポイント

起床後、コップ1杯の白湯は腸の働きを刺激し、朝の便通につながりやすくなります。



～クイズで脳を刺激しよう～ 脳ミソ ☆きらりん☆ タイム

時間を計りながら①から順に
チェックしていきましょう。
集中力や選択力を養います。

35秒以内なら天才、
45秒以内なら名人、
60秒以内ならOK!!

