



認知症を予防しよう! No.8

# 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~ 脱水を防ぐ

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重要です。

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、認知症の発症や悪化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、脱水を防ぐポイントです。

高齢になると、唾液の分泌が減って、口が渇きやすくなったり、水分を蓄える筋肉の量が減ってくるので、脱水を起こしやすくなります。しかし、生活の中では、トイレを気にして水分を控えたり、のどの渇きを感じにくく水分を摂ることが少なくなりがちです。

日ごろから、一日6回を目標に、意識して食事ごとに水分をとる習慣づけや、楽しいお茶の時間を作ったりして水分補給を心がけましょう!

### ワンポイント

緑茶やコーヒー、紅茶などカフェインが多く含まれているものや、アルコール類は水分を尿として排出してしまう効果があります。とりすぎに注意して、お茶はカフェインの少ない麦茶や水も取り入れてください。



~クイズで脳を刺激しよう~

### 脳ミン ☆きらりん☆ タイム

右と左の絵では7つのまちがいがあります。探してみてください。



答え: 左の絵の中、エプロン、帽子、メガネ、中央の男性のネクタイ、右端の女性の髪髷、右の葉っぱ、左の葉っぱ