

今年度は「認知症の予防」について、
掲載します。



日々の生活で予防しよう



認知症は日々の生活で予防できるの？

食事や運動、休養といった日々の生活習慣が、認知症の発症に大きく影響することがわかっています。積極的な生活改善である程度の予防が可能です。



認知症を予防しよう！

No.1

おたっしゃ本舗

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)

問 ☎75-6033

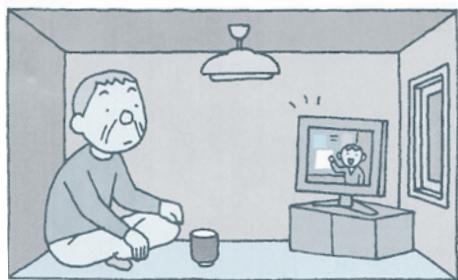
25 ページで多久市地域包括支援センター（おたっしゃ本舗多久）を紹介しています。

みなさんの元気で安心な暮らしのためにご活用ください。

● 認知症と生活習慣の深いかかわり

認知症は解明されていない部分も多くありますが、近年の疫学研究の結果などから、「食事」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」などの生活習慣が発症に深くかかわっていることが明らかになっています。

認知症の危険因子となる高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を予防する生活改善が、認知症予防にも役立ちます。



● 「生活不活発病」も認知症の危険因子

趣味や運動、友人知人との交流が乏しい高齢者が、家に閉じこもりがちな生活をしていると、運動機能や意欲・知力の低下が急速に進みます。これを「生活不活発病（廃用症候群）」といいます。

高齢者の生活不活発病は、介護が必要な状態になる大きな危険因子であり、認知症を引き起こす要因となります。散歩や軽いスポーツなど活動的な生活を心がけましょう。

高齢期は生体リズムが悪くなるため、日中や夕方になくなることもあり、夕方や日中の長時間の睡眠は夜の熟睡の妨げとなります。

おすすめは、13時～15時にとる短め（30分以内）の昼寝です。短時間の昼寝は脳の疲労回復に役立ち、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らすともいわれています。逆に長時間の昼寝は危険を2倍にするという指摘もあり要注意です。

また、夕方軽い運動をすると、居眠り防止とともに、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで、眠りにつきやすくなる効果があります。



短時間の「昼寝」と「軽い運動」が認知症を予防する？