



脳細胞を守ろう

～血管を守ることのできる高齢者の認知症予防！～

認知症は予防可能？

アルツハイマー病は、脳細胞を守ることで、進行を緩やかにできるといわれています。

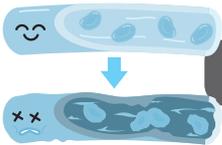
脳にはリンパ管がありませんので、老廃物は血管に流れます。

そのため、血管の働きが悪くなると、血管の壁にタンパク質やアミロイド、老廃物がたまり、脳細胞に悪影響を及ぼします。

血管を大切に！

血管を守ることが脳細胞を守ることにもつながります。そのためには、血液検査の項目が基準内に維持できていることが重要です。

みなさんのLDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪、BMI、尿酸、血圧、糖（血糖値、HbA1c）等の数値は大丈夫ですか？数値が悪いと・・・。

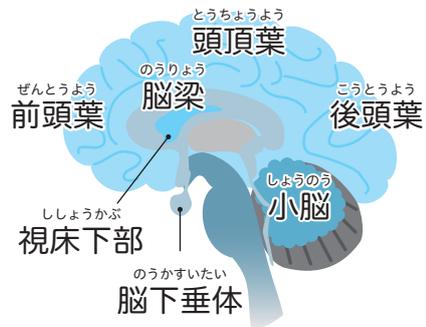


血行が悪くなり血管が傷つく

脳細胞にも悪影響！



- 成人の脳…体重の2%～3%の重さ（約1,200g～1,500g）で、脳の細胞は役割によって名前があります。



- 脳の栄養…酸素とブドウ糖。酸素は赤血球によって運ばれます。エネルギー源は糖です。
➡朝ごはんは大切です

☆脳の弱点…約6分間、血液が脳の神経細胞に届かないと、虚血になり細胞死が起こります。

認知症の人やその家族の集いの場

認知症カフェ

かふえ “いこい”

みんなで、お茶でも飲みながら、心配なこと、気になること、なんでも話をしましょう。

8月10日(土) 13時～15時30分 場所 多久いこいの里内

多久いこいの里 ☎75-3551(杉野)

おたっしやだより