# しんまちだよりネットワーク版

## オレンジサロン（認知症家族介護者教室・懇談会）　報告

3月25日(土)に認知症の家族を介護されている方や、認知症に関心のある方たちの交流の場として、第6回 オレンジサロンが開催されました。認知症専門医の よりそいクリニック青柳医師からミニ講話があり、その一部を以下にご報告します。

今回のテーマは　**「認知症の予防　～本人・家族にできること～　」**

**身体の病気を予防することが、認知症予防につながります。健康な生活の心がけが大事！**

✿アルツハイマー型認知症をはじめとした「変性疾患による認知症」は、原因が完全には解明されていないため、万全に予防することは難しい。ただし「予防できると考えられる生活」の可能性は判明している。具体的には・・・

**①脳をほどよく働かせること**

読み書き計算、趣味やコミュニケーションを日常生活に取り入れる。

**②危険因子を減らす**

・高血圧、脂質異常症は血管性認知症の危険因子
・糖尿病はアルツハイマー型認知症の危険因子
・喫煙はアルツハイマー、血管性認知症双方の危険因子

左記の病気の予防と治療、禁煙が重要

**③運動習慣をもつ**

・運動習慣はアルツハイマー型認知症のリスクを減らす。また、運動は高血圧や脂質異常症の改善にもつながるため、血管性認知症のリスクも間接的に下がる。
・有酸素運動（軽いストレッチ、ヨガ、ジョギング程度のランニング）が効果的。
・負荷が多すぎると逆に死亡率が上がるので注意。

**④刺激のある生活を心掛ける**

・日々の生活に刺激があることが何より重要。そうすることで症状の発症を遅らせることができる。
・「教養(きょうよう）」と「教育（きょういく）」ではなくて、「今日、用があって（きょうよう）」「今日、いくところがある（きょういく）」が大切。

**⑤良いと言われている食習慣**（久山町研究より）

・豆、野菜、果物、海藻、乳製品、魚、卵を多めに摂り、米と酒はとりすぎない。
・個別の食品では「乳製品」に予防効果がある、との研究結果が出ている。
・カレーに含まれる「ウコン」の認知症予防の効果が研究されているが、まだ医学的な根拠はない。

✿アルツハイマーなど変性疾患による認知症は、完全な予防はできない。ただし、早期発見することで「元気で楽しくすごせる期間」を延長することが可能。「あれ？」と思ったら、ためらわずに早期受診することが重要。

**次回のオレンジサロンは5/27（土）14:00から、会場は新町文化センター会議室で実施予定です。ぜひご参加ください。申し込み窓口は包括しんまちです。**

地域包括支援センターしんまち　TEL042-340-5060　FAX042-340-5622
e-mail : sinmachi-kg@t-kenseikai.jp　認知症地域支援推進員　山口　ネットワーク担当　野中

2023年5月1日発行