

こんにちは！秀峰苑介護支援センターです(*^-^*)

先日、釘の平地区で「認知症予防教室」の出前講座を行いました。

参加した皆さんからは、「この先自分がどんなふうになるか心配」「頭の運動を自分なりに、生活に取り入れてみたいと思った」など感想をいただきました。

【内容】

- ・ 認知症についての話
- ・ 認知症予防の体操、ゲーム など

ゲームも真剣勝負です!!



○老化による物忘れと認知症のちがい【例】

物忘れ

- ・ 体験の一部を忘れる
- ・ 進行しない
- ・ 日常生活に支障はない

朝ごはん何を
食べたかな？

認知症

- ・ 体験のすべてを忘れる
- ・ 進行する
- ・ 日常生活に支障がある

朝ごはん
食べたかな？

○認知症予防の生活習慣

- ★ 食習慣・・・糖質のとりすぎに注意。

たんぱく質や植物性油脂を含む食品、ビタミンやミネラルを含む野菜・果物・海藻などバランス良く！



- ★ 運動習慣・・・歩くことや適度な運動は、脳の代謝を活発に！

- ★ 他者との交流・・・相手の心に沿いながら、関係のよいお付き合いを！

- ★ 知的行動習慣・・・文字を書く・読む、楽器の演奏、俳句や短歌・囲碁・将棋など特に指先を動かすことは、脳の活性化に効果的です！



- ★ 睡眠習慣・・・昼寝しすぎには注意。

太陽の光を浴びるのも良いそうです！

福祉のことで相談などありましたら、お気軽にお問い合わせください！

秀峰苑介護支援センター 019-683-1526 (韭野まで)