

■認知症の予防が期待できる生活習慣

アルツハイマー型認知症や脳血管性認知症は、糖尿病や脳血管障害など生活習慣から引き起こされる病気との関連が強く、それらの予防や治療は、確実に間接的な認知症予防に繋がります。そこで、今回は認知症の予防が期待できる生活習慣について紹介していきます。

【食生活】

◎低糖質・低塩分を心がける。糖尿病患者ではアルツハイマー型認知症と、脳血管性認知症の、いずれも発症率の上昇が報告されています。同様に高塩分は高血圧による動脈硬化により、脳血管性認知症のリスクを高めます。これらの原因となる糖質・塩分を控えるにしておくことが、間接的に認知症の予防になります。

◎低タンパク・低栄養に注意
肉や魚などを摂らない低タンパクや、さまざまな栄養素をバランスよく摂らない低栄養は、認知症を含めた多くの疾患の引き金となります。たとえ一日三食の食事をしてるように見えても、麺類やパンのみなど主食がほとんどを占めている食生活では、肉や魚など

のたんばく質も、さまざまな栄養素も摂れていないため、実質、低たんばく、低栄養の状態にあることも少なくありません。バランスの良い食生活を心がけましょう。

【スポーツ・楽器など体を使う活動】

適切な運動は、生活習慣病からの認知症発症のリスクを下げるだけではなく、脳を含めた全身の血行を改善することが期待されます。スポーツや運動が、うまくなるようにと考えることは、脳を活性化することにもつながります。運動ではなくても、楽器の演奏や、編み物などの手芸、料理などの手作業など、体の一部を使う活動を通して、脳を活性化できる生活習慣も効果的です。

【いつもの行動に頭を使う工夫を】

知的作業と運動を組み合わせる活動も認知症予防の効果も期待されています。例えば、ただ散歩をするだけでなく、目にする植物の名前を思い出しながら歩いたり、知らない街を地図やガイドブックを参照に歩いてみたり、俳句や短歌を作りながら歩くなどもよいでしょう。

【人とのコミュニケーション】

以上のような生活習慣

も、人とかかわり、コミュニケーションをとりながら行えば、さらに脳の活性化が期待されます。親子で地図を頼りに散歩するなどもいいですね。脳の健康を保つ生活習慣を、ぜひ仲間やご家族と一緒に取り入れてください。

以上を読んでみていかがでしたか？今すぐにでも生活に取り入れられる事もあるのではないのでしょうか？認知症予防は日々の小さな積み重ねです。規則正しい生活習慣を通し認知症予防に努めていきましょう。

認知症委員会
委員長 矢尻 哲也

■泉崎南東北公開講座のお知らせ

日時

3月14日(土)
13:30~15:00

会場

泉崎村保健福祉
総合センター

講師

集団検診室
タンパク質摂取は
足りていますか？

演題

総合南東北病院
総合診療科
樋口 健弥先生

会場

泉崎村保健福祉
総合センター



診療所外来3月担当医

泉崎南東北診療所 ☎0248-53-2415

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|--|---------------------------|------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------|
| 午前 受付時間 8:30~11:30 | 小林利男 整形外科・内科 | 小林利男 整形外科・内科 | 内藤 梓 消化器内科・外科 | 小林利男 整形外科・内科 | 内藤 梓 消化器内科・外科 3/13.27診療 | 総合南東北病院 心臓血管外科 | 休 診 |
| | | 内藤 梓 消化器内科・外科 | | 内藤 梓 消化器内科・外科 3/12.19.26診療 | 小林奈美江 眼科 | 内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療 | |
| 午後 受付時間 13:30~16:00 (水曜日は 14:30) | 北原正樹 内科・形成・皮膚・禁煙 | 小林利男 整形外科・内科 | 内藤 梓 消化器内科・外科 14:30受付終了 | 小林利男 整形外科・内科 | 内藤 梓 消化器内科・外科 3/13.27診療 | 小林利男 整形外科・内科 第1土曜日診療 | |
| | 緑川博文 心臓血管外科 3/9のみ診療 | 内藤 梓 消化器内科・外科 | | 内藤 梓 消化器内科・外科 3/12.19.26診療 | | 内藤 梓 消化器内科・外科 第2.4土曜日診療 | |
| | 3/9月曜午後 (14:00~16:30) | | | 八木正樹 小児科 3/12のみ診療 | | 小鹿山博之 内科・脳外科 第3土曜日のみ診療 | |

※都合により診療時間や医師の変更がある場合がありますので、詳しい診療案内等は当診療所へお電話にてお問い合わせください。
※日曜・祝祭日・年末年始の休日の当番医は☎0248-23-9909（しらかわ情報センター）で確認いただけます。