

～細江地区健康講座～

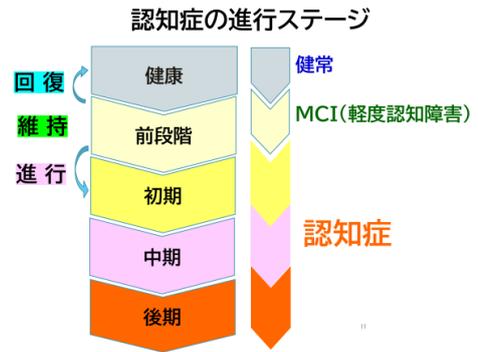
いつまでも自分らしく過ごしていこう
～認知症予防編～

細江区担当保健師

細江笑和会&虹の会で開催しました

【講話内容】

牧之原市の人口と高齢化率



MCI(軽度認知障害)のサイン

以前と比べて...

- 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった
- 約束をよく忘れるようになった
- 趣味への興味がなくなった
- 言葉がうまく出なくなることがある
- 掃除や料理の段取りが悪くなってスムーズに行えない
- 新しいことに関心がなくなり、覚えようとしなくなった
- 家族や友人との会話が楽しめなくなった
- 水道を出しっぱなしにしたり、鍋をこがしたりするようになった
- 身だしなみに関心がなくなった

約7割

認知症の種類

約2割

アルツハイマー型認知症	脳血管性認知症
<ul style="list-style-type: none"> ・脳の神経に異常なたんぱく質がたまり、細胞が破壊されて脳が縮む 	<ul style="list-style-type: none"> ・脳梗塞やくも膜下出血など、脳の血管障害でおこる ・脳の血管が詰まったり、破れたりして、血流が悪くなり、脳細胞が壊死する。
レビー小体型認知症	前頭側頭型認知症
<ul style="list-style-type: none"> ・レビー小体という異常なたんぱく質のかたまりが、大脳皮質にたまり、神経細胞が失われる ・認知機能の変動がある 	<ul style="list-style-type: none"> ・前頭葉や側頭葉前方の萎縮 ・人格変化や反社会的行動がおこる ・何度も言ったりしつこく繰り返す

健康寿命を延ばすためのポイント

- 👉 食事
- 👉 運動
- 👉 睡眠
- 👉 口腔
- 👉 特定健診(長寿健診)・がん検診の受診
- 👉 飲酒
- 👉 喫煙
- 👉 社会参加

食事



- ※ しっかり3食よく噛んで食べる
- ※ バランスの良い食事を心がける
- ※ カルシウム、たんぱく質、ビタミン類を意識してとる
- ※ たんぱく質は肉・魚・大豆食品をバランスよくとる
- ※ 暴飲暴食はしない
- ※ 出汁、酸味、香辛料などを活用し減塩する

運動

- 「ながらウォーキング」
(九九を言いながら、しりとりをしながら)
その場足踏み、その場ジョギングでも可
- 踏み台(20センチ程度)昇降
- 太極拳等のスロー運動も可
- 運動の頻度 高齢者であれば週2~3回
(軽い運動は毎日)

まきトレを毎日実施

たくさん笑って
楽しく過ごしましょう