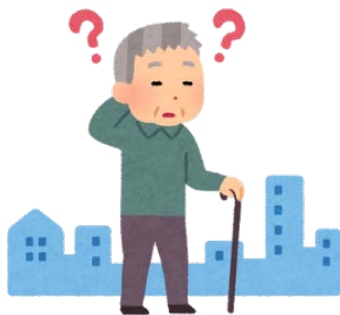




認知症とは

「認知症」とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態のことを指します。



65歳以上の高齢者のうち認知症を発症している人は推計15%で、2012年時点で約462万人に上ることが厚生労働省研究班の調査で明らかになっています。

物忘れと認知症の違い

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる(ヒントで想起可)	体験したことをまるごと忘れる
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

初期の認知症を発見するポイント

- 何度も同じ話を繰り返したり、質問を繰り返す
 - 水を出しっぱなしにすることが増えた
 - 同じ商品を買ってしまう
 - 「これ」「あれ」「それ」をよく言う
 - 外出が減った
 - 服装など身だしなみに無頓着になった
 - 趣味が楽しめなくなってきた
 - 小銭を使わなくなった
 - 今日の日付が出てこなくなった
- 上記の項目にチェックが多くつくようであれば認知症の初期症状かもしれません。

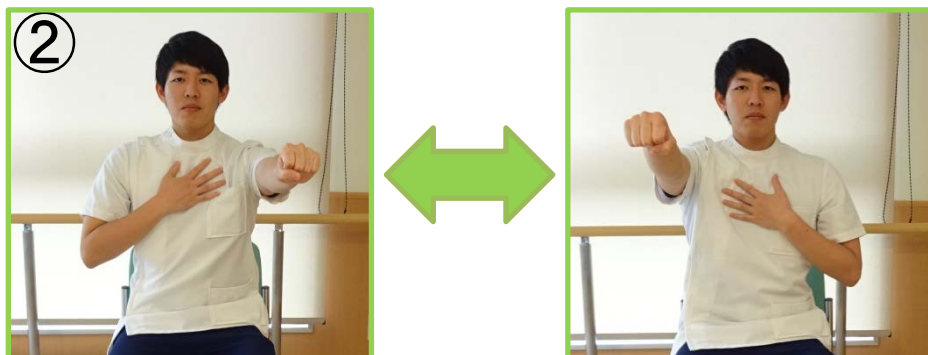
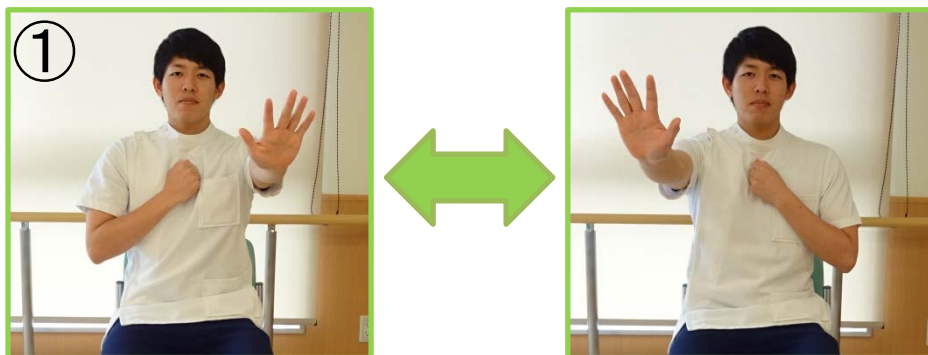
認知症は予防が大切！！

予防のためには以下の①～④が大切です。

- ①運動習慣
お勧めは腕を大きく振って歩くウォーキング。
- ②食生活
青魚や大豆などが脳細胞を活性化させます！
- ③知的な活動
パズルやカラオケなど興味があって楽しくできる活動。
- ④コミュニケーション
色々な場に参加して他者とコミュニケーションを図ることが認知症を予防します。



認知症に効果的な運動



拮抗運動

両手や両足を使い、左右・上下・前後など相反する動きをする体操。座ったままできます。

◆運動の一例◆

①右手はグーで胸につける・左手はパーで前に伸ばす
左手はグーで胸につける・右手はパーで前に伸ばす

②右手はパーで胸につける・左手はグーで前に伸ばす
左手はパーで胸につける・右手はグーで前に伸ばす



病院食のご紹介



当院では、入院中でも季節を感じながらお食事を楽しんでいただけるよう、毎月行事食を取り入れています。今回は10月1日相澤病院祭りの夕食に提供したお食事をご紹介します！



- ☆松茸ご飯
- ☆湯葉汁
- ☆鮭のクルミ味噌焼き
- ☆秋ナスの寄せ
- ☆ほうじ茶プリン

<相澤東病院健康教室の予定>

- 11/10(金)15時~16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 11/16(木)15時~16時 試食会 食事バランスチェック
- 12/1(金) 15時~16時 音楽療法 昔懐かしい歌を歌いましょう！
- 12/21(木)15時~16時 サプリメント豆知識

※いずれも相澤東病院1階総合受付にて受付致します。

※都合により日時の変更がある場合があります。

※事前に予約が必要となります。

お問い合わせ:0263-33-2500