

・場所 工房ふきのとう

(志佐)

・体験料 1500円

・受入人数 6人

・募集締め切り

4月5日(月)

※昼食あり。



前回の豆腐づくりの様子

○みかんの花の香り散策と
田舎料理づくり

・日時 4月26日(月)

午前10時～午後2時

・場所 久楽会館(久賀)

・体験料 1000円

・受入人数 10人

・募集締め切り

4月16日(金)

※昼食あり。花の開花状況により、日程を変更する場合は、相談させていただきます。

■申し込み・問い合わせ

周防大島くらし体験ネット
ワーク事務局(農林課内)

☎0820(79) 1002

元気ですか？ お気ですか？ こころは 保健師です

若い時から認知症予防に効果的な生活習慣を心がけ、認知症を予防しましょう

認知症とは、「いったん発達した脳の知的機能が低下して社会生活や職業生活に支障をきたしている状態」をいいます。

原因としては、「アルツハイマー病」や「脳血管障害」によるものが多くみられ、脳の障害によって起こる病気で、誰もがかかる可能性があります。

認知症は、病気であることから「予防できない」と思われがちですが、生活習慣に気を配ることにより、認知症になりにくくしたり、発症や進行を遅らせたりすることができると可能性が広がることがわかってきました。健康な脳を保つ秘訣は、日常生活のちょっとした心がけの中にあります。この機会に日常生活を見直し、認知症予防に取り組んでみませんか？

※認知症を予防するためのポイント

認知症の発症や進行は、生活習慣に大きく左右されます。若い時から生活習慣病の予防に心がけるとともに、認

周防大島町保健師

守田 美幸

(介護保険課 介護予防班)

知症予防に効果的な生活習慣を楽しみながら長く続けていくことが大切です。

《認知症予防のための生活習慣》

○バランスのよい食生活

◆魚：サバやイワシなどの青魚に含まれているDHAやEPAと呼ばれる不飽和脂肪酸は、脳の神経伝達や脳の血行をよくする働きがあります。

◆野菜・果物：野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンなどがもつ抗酸化作用にも予防効果があるとされています。

○有酸素運動

認知症と関係の深い前頭葉や海馬の血流や代謝がよくなります。また、アルツハイマー病のもとになっているベータアミロイドという物質ができていくこともわかってきました。



※有酸素運動とは：

ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように、身体に酸素を取り込みながら行う運動



○意識して頭を使う生活を心がける

認知症になる前から低下しはじめると、脳の機能は、次の3つです。日常生活の中でこれらの機能を使い、鍛えておくことが認知症予防につながります。

《認知症になりかけの時に低下する脳の3つの機能と鍛え方》

①エピソード記憶：「昨日の夕ご飯に

〇〇を食べた」というように、体験を記憶して思い出す機能

【鍛える方法】例えば、一日遅れ、二日遅れの日記をつける。レシートを見ないで、記憶を頼りに家計簿をつけるなど。

②注意分割機能：2つ以上のことを同時にを行う時、適切に注意を配る機能

【鍛える方法】例えば、料理をする時に一度に何品かを同時に作ってみる。仕事をてきぱき片づける。相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話するなど。



③計画力：新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力

【鍛える方法】旅行の計画を立てる。園芸作業の計画を立てる。新しい趣味に挑戦する。効率のよい買い物順序を考えるなど。