

いよいよクリスマスの準備です

今年も12月になり、せわしい毎日になりました。ショートステイみらいでは、クリスマスツリーが登場して、クリスマスの準備が始まりました。今年も、どんなイベントが企画されるのか？今からとても楽しみです。去年は、サンタクロースがやって来て、ビンゴゲームがありました。それ以外にも、特別な御料理も用意されました。今年も利用者様に参加して頂き、有意義な時間を過ごしていきたいと考えています。ご利用をお待ちしています。



S
S
み
ら
い
新
聞

第27号
2015年11月
発行責任者
新津 尚



認知症の予防には

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を行うことと、認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものがあります。認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっていると分かってきました。脳の状態を良好に保つためには**食習慣や運動習慣を変えることが大切です**。認知機能を重点的に使うためには**対人接触**を行うことや**知的行動習慣**を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。認知症という病気に至る前の段階では、通常の老化とは異なる認知機能の低下がみられます。この時期に最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画

力」です。これらは、以下の脳トレーニングで予防することができます。**40歳代から**、毎日の生活の中で実践していきましょう。

- ・パズル
- ・計算問題をする
- ・読み書きをする
- ・麻雀、将棋、囲碁、オセロ等をする
- ・他の人とのコミュニケーションをとる

本のご紹介



ショートステイみらいの嘱託医をしていただいているクリニックのうえの井上勝六先生の「食と健康の文化

史」という本です。「**薬食同源**」の思想を**食べ物が身体を作り健康を維持する**という伝統栄養学とそれが人々の生活の中で文化的・歴史的にどのような影響を与えてきたのか「人間」