

第28号
R6年7月

認知症に関する情報紙

オレンジガイド

～読んで・学んで・備えよう～



★過去に発行されたオレンジガイドは、伯耆町ホームページや、右側のQRコードからも見るができます。



認知症の症状について

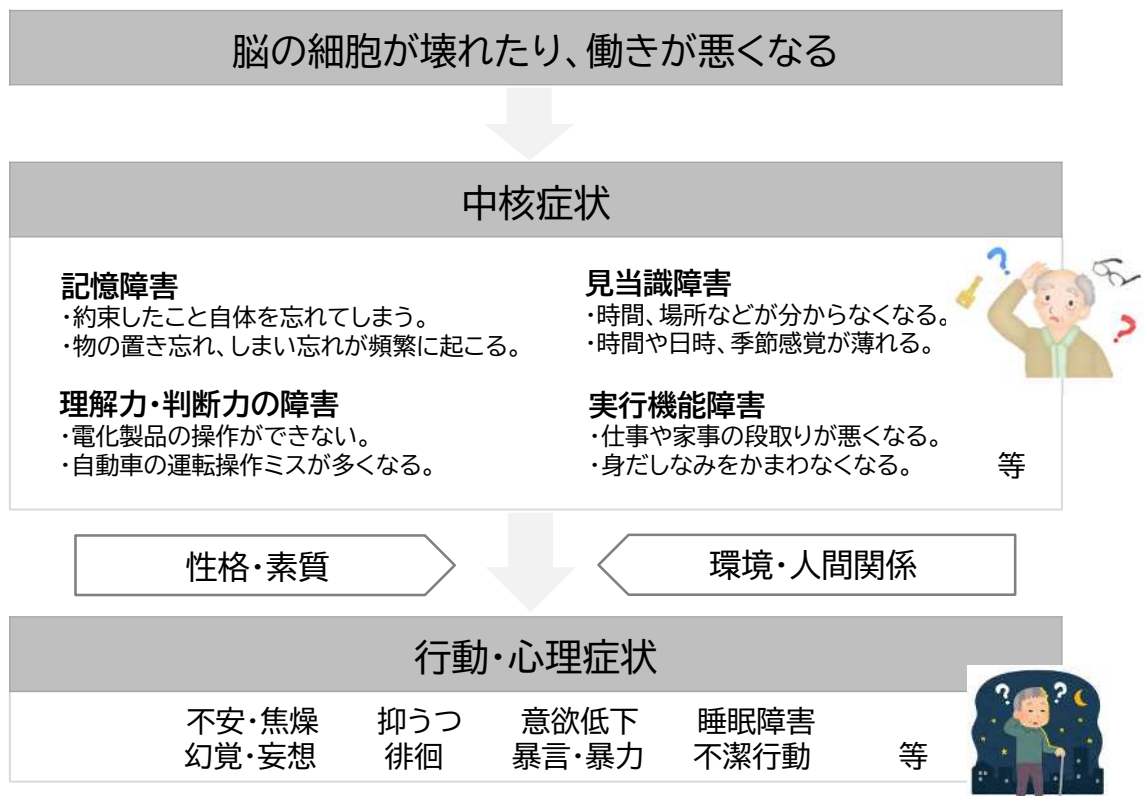


認知症の症状は、「中核症状」と、中核症状がもとになって引き起こされる「行動・心理症状」に分けられます。

【中核症状】…脳の細胞が壊れたり働きが低下することによって、直接的に起こる症状のことです。中核症状の程度には個人差があり、時間の経過とともに進行します。

【行動・心理症状】…中核症状がもとになり、本人が元々持っている性格や素質、周囲の環境、人間関係などの要因が絡み合って、二次的に現れる症状のことです。日常生活を送る上で支障が出る行動や精神症状等が現れますが、その症状の現れ方は個人により異なります。

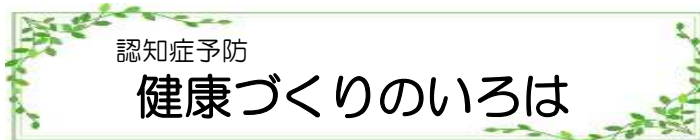
《中核症状と行動・心理症状の関係図》



オレンジガイドの発行が2か月に1回(奇数月)となります。
次号は9月です。是非ご覧ください♪

認知症や高齢者に関する相談窓口
伯耆地域包括支援センター

場 所： 伯耆町役場 健康対策課 生活相談室内
電 話： 0859-68-4632
<https://www.houki-town.jp/new1/10/8/>



認知症予防

健康づくりのいろは

口腔機能と認知症

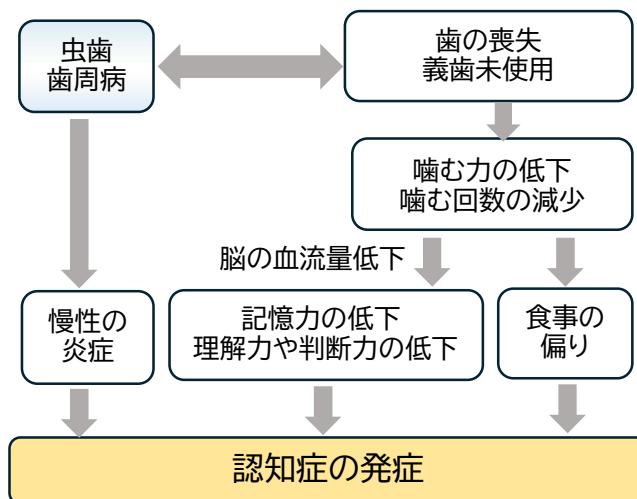
(※認知症予防とは、認知症になるのを遅らせる、なっても進行を緩やかにすることです。)

虫歯や歯の喪失、義歯の不使用は、噛む力の低下や噛む回数の減少につながります。すると、脳の血流量が低下し認知症の原因になると考えられています。

その他に歯周病による慢性炎症なども認知症の原因とされています。

更に舌や唇の機能が低下すると発話や会話が困難となり、社会参加の減少につながります。これも認知症の原因になると考えられています。

定期的な歯科受診や正しい歯磨きを行うこと、ご家族・ご友人との会話などでお口の機能を保つことが、いつまでも美味しく食事ができ、認知症予防にも役立ちます。



参考:山本龍生, 歯科から考える認知症予防への貢献日本口腔インプラント学会誌 30(4):230-234, 2017

やってみよう！パタカラ体操と早口言葉をミックスした口腔体操

パンダのタカラものは パパパンダカラ もラッタラッパ
パンダの宝物は、パパパンダから貰ったラッパ

あるいて パタパタ なラして パラパラ
歩いてパタパタ 鳴らしてパラパラ

タカカッタラッパで さいふのな力はカラッぽ
高かったラッパで 財布の中は空っぽ

出典:医学的根拠に基づくレクリエーション③「パンダの宝物」ロング・ヴァージョン けあび - 介護現場の経験が集まるサイト (carepe.com)



パタカラ体操とは…パタカラの音を声に出し、口や舌の筋肉を鍛える体操です。

食事をする際に使う口唇や舌を鍛える体操にもなります。

体操のポイント☆ 食べる前に行うと、誤嚥やムセの予防に繋がります。

パタカラを意識しながら強く発音したり、早く読んだりしてみましょう。

ためして脳トレ！

(問題)マッチ棒を1本だけ動かして式を完成させましょう。

① $5 + 9 = 9$

② $5 - 4 = 8$

③ $2 + 10 = 28$

④ $5 \times 6 = 94$



ためして脳トレ！ の答え

① $5 + 9 = 14$ ② $02 = 81 + 20$ ③ $6 = 7 + 9$ ④ $6 = 8 + 9$