

令和4年度
から
毎月発行

認知症に関する情報紙

オレンジ



ガイド

第5号
R4.8月

～認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して～

前は『認知症の予防方法』についてお伝えしました。



認知症予防のための食生活とお口の健康



◆『食』で認知症予防！

認知症の予防には、『地中海食』が効果的であるという研究結果が出ています。

地中海食とは、『肉よりも魚介類を摂取』『野菜や果物を豊富に使用』『オリーブオイル・ナッツや豆類をよく使う』といった食事です。食事から不飽和脂肪酸や抗酸化物質を多く摂取することで、高血圧や糖尿病、肥満などの生活習慣病のリスクを低下させ、さらに認知症を予防する可能性があると言われています。

<認知症予防に効果が期待される栄養素と食品>

栄養素	含まれる食品	期待されるはたらき
DHA・EPA	魚 特に青魚 (サバ、イワシ、アジなど) 	DHAは脳の構成成分で、脳の働きを助ける。EPAは血管を拡張して血行を良くし、生活習慣病を防ぐ。
オレイン酸	オリーブオイル 	アルツハイマーの原因となるアミロイドβ※1が脳に蓄積することを防ぐ。血中コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防する。 ※1 脳内で作られるタンパク質の一種
ビタミンE ----- ビタミンC	かぼちゃ、ほうれん草 アーモンドなど ----- 野菜、果物 	細胞の老化を抑えたり、アルツハイマーの原因となるアミロイドβが脳に蓄積することを防ぐ。
ビタミンB6 ビタミンB12 ----- 葉酸	にんにく、ごま、ナッツ類 レバー、肉、魚、貝など ----- 緑黄色野菜、レバーなど 	動脈硬化をすすめるホモシステインを分解して、動脈硬化を予防する。
ポリフェノール	ワイン 	悪玉コレステロールの酸化を防ぎ、動脈硬化を予防する。

※特定の食品の摂りすぎには注意し、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。

※持病をお持ちの方は主治医の指示に従い、食事を摂取してください。

魚料理のときは青魚を使用する、調理時にはオリーブオイルを使う、ナッツ類を食事に取り入れるなど、簡単にできるところから試してみましょう。♪

裏面へ

◆お口の働きと認知機能

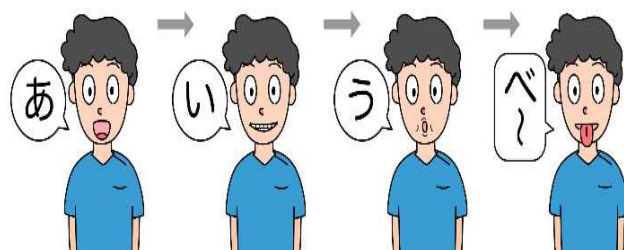
虫歯や歯の喪失、義歯の不使用などで噛む力が衰えると、脳の血流量が低下し、認知症の原因となると考えられています。また、歯周病による慢性炎症なども認知症の原因とされています。

さらに舌や唇の機能が低下すると、発音や会話が困難になり、人とのかわりを持つことが億劫になることがあります。これも認知症の原因となると考えられています。

そのため、定期的な歯科受診や正しい歯磨き、ご家族・ご友人との会話などでお口の機能を保つことが重要です。

【あいうべ体操(口・舌の運動)】

- ・食前に行うのがオススメ。
- ・声は出しても出さなくてもどちらでもOK。
- ・それぞれ1秒以上かけて、ゆっくりと大きく。



縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、多く左右に開きましょう。

唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。

画像引用: リハツバメ

認知症かもしれないと思ったら本人や家族だけで抱え込まずに、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

【相談窓口】伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)

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。

注意力を鍛えましょう



① $3 + 4 = 5$

② $6 + 3 = 5$

③ $5 - 3 = 9$

④ $3 - 2 = 6$

いつでも 脳トレ!

(日常取り組める脳トレを紹介します)

車のナンバーで計算してみよう!

ナンバーで足し算や引き算をして、計算力や記憶力を鍛えましょう。

$$5 = 2 + 3 \text{ ㉞} \quad 5 = 5 - 0 \text{ ㉟}$$

$$5 = 5 - 0 \text{ ㉟} \quad 5 = 4 - 1 \text{ ㊱}$$

$$(55) : 11 = 5 \quad 2700 \div 5 = 540$$

【発行・相談窓口】

伯耆町健康対策課生活相談室 (☎0859-68-5535)

伯耆地域包括支援センター (☎0859-68-4632)