

第24回認知症カフェten park(テンパーク)

先日9月11日 任先生相談会の内容で認知症カフェが開催されました。認知症カフェも今年の9月で丸二年になりました。たくさんの方々に参加していただき、皆さんの協力のもと、無事に2年を迎えることが出来ました。思えばあっという間な2年。

今回の内容は事前に参加者さん同士で【認知症について思っていること、気を付けていることなど】話し合いをして、任先生相談会が始まりました。

認知症や生活習慣、その他自身の症状のこと等々、皆さんからのご質問をたくさん頂きました。

先生からは食べ物の話、生活の話、睡眠、お酒、血糖の話などなど、皆さまから出たご質問に対して、お話してもらいました。終始アットホームな雰囲気な会になりました。最後は「不安に思うことはない、皆で支えていくこと」などお話がありました。

先生と身近に話や相談できる機会が多くはないと思いますので、参加された皆さまから、お喜びの声を頂きました。

ご参加くださった皆様がた、ご協力いただきました方々に感謝いたします。



神無月便り【秋バテ】

【秋バテ】という言葉をご存じですか？夏バテという言葉はよく耳にしますよね。【秋バテ】とは夏の疲れが残った状態+秋の環境変化に体が追い付かないことで起こる体の不調を言うそうです。お盆を過ぎても35度を超える猛暑日が続く湿度も高い真夏のような日中。そして夜間・早朝の涼しさ。これでは自律神経も乱れ体に不調がでるのは当たり前のような気もしてしまいます。

では秋バテを解消するにはどうしたらよいでしょう。これまでコラムを読まれたことがある方は何度か【自律神経】に関する内容を目にいただいたことがあるかと思います。基本的には以下の内容になります。

- ①規則正しい生活リズム(朝起きて日光を浴びましょう)
- ②バランスのよい食事をとりましょう
- ③しっかりと休息をとりましょう
- ④適度に運動をしましょう

今回は規則正しい生活リズムに注目してみたいと思います。起床時間、就寝時間は決まっていますか？

TVをみたり本を読んだり。秋の夜長は過ごしやすく気づくと寝るのが遅くなっちゃった！！なんてあるかもしれません。次の日ゆっくり起きればいいと思いがちですが、同じ時間に起きていただく方と体内時計が調整され睡眠サイクルが維持されるため体には良いといわれています。

遅く寝た時は少し仮眠(昼寝)を取ったり、早めに就寝するなどして調整していただくと幸いです。注意点は、仮眠は睡眠にならないように10~20分程度に収めること。

睡眠のリズムが崩れ夜寝付けなくなってしまう。また、仮眠をすると余計眠くなってしまう、睡眠になってしまう方は寝る前にカフェインを取っておくと仮眠後の目覚めがよいといわれます。

仮眠はせず横になって目をつぶるだけにするという方法でも休息は図れますので、ご自身にあった休息方法を試してみてください。

