

水無月便り



6月14日は【認知症予防の日】です。アルツハイマー病を発見した医学者アロイス・アルツハイマー博士の誕生日から日本認知症予防学会により制定されました。

皆さん認知症予防で日ごろから取り組んでいる認知症予防の習慣はありますか？

生活習慣病と同じように ①バランスの良い食事 ②適度な運動 ③適度な睡眠は 認知症予防に効果があるといわれております。

また、人と会話することも認知症の予防になるといわれています。会話(コミュニケーション)は言葉を理解したり、相手の気持ち想像したり、言葉を選んだり様々な脳の機能を活用して行います。また、人と会話することで孤独感が解消でき、【話す】ことでストレス軽減の効果を得ることもできます。

認知症予防というと、特別な何かをしないといけない！特別な食事をしないといけない！と思われ方もいらっしゃいますが大丈夫。無理なく意識できる5つの方法を提案させていただきます。

①バランスの良い食事

↓定食を食べるように副菜・主菜・主食を食べる(朝・昼・夕食の中で調整する)

↓食事が進まないときは早めに医師へ相談する

②適度な運動

↓週2回程度体を動かす意識してみる

↓家でリラックスしているとき等に足踏みやストレッチを取り入れてみる

③適度な睡眠

↓朝は起きてカーテンを開ける(日差しを浴びる)

↓眠れないときは一度寝ようとするこやめてストレッチなど気分を変える

↓早めに医師へ相談する(眠剤の自己調整は、やめましょう)

④人との会話(コミュニケーション)

↓電話でもOK

↓デイサービスなどの介護保険制度や地域のサロンなどを活用する

⑤笑う(笑うことで脳は活性化され、ストレスホルモンが減ることといわれています)

↓好きな「映画や落語等ジャンルは問いません」やラジオなど活用して笑いましょう

↓お友達、家族等身近な方と楽しい話をするこ、なお最高ー！です。



コラム(突然ですが)

我が家にはリクガメがいます。種はケヅメリクガメ。名前は万福(まんぶく) 2歳7か月 体重2.8kg 散歩に連れ出すと、

皆さんとても友好的に声をかけてくださいます。

Qお散歩ですか？

Q結構歩くのが早いですね！

Q何を食べていますか？

Qどの位大きくなりますか？

等々

そんな質問にお答えしている間にも【万福】ひたすら歩を進めます。自分が行きたい方へ着々と…。

皆さん、童話にある【うさぎとかめ】ご存じだと思います。のろのろ歩くカメを見たうさぎが、油断をして昼寝をしてしまい、カメに追い抜かれたお話です。私は万福と過ごしてみても、童話の本当の意味を理解しました。ゆっくりでも歩みを止めずに自分の【ゴール】に向かって着実に前進(時に方向転換ありますが…)するから、その結末なのだというこに。

そんな万福がどこをゴールにしているかは…わかりませんが(笑)コツコツと小さな積み重ねを継続すること、確実な前進につながります。とても大切な考えです。

ちなみに…AIが教えてくれた内容ですが【絵で見る比較の世界】によると、リクガメは

100メートルを22分で歩くそうです。

つまり時速は約0.27km

以上！突然ですが万福に学ぶでした！

