

加齢に伴い、増加傾向の認知症。高齢者人口の増加と共に、患者数も増え、**2025年には国内の認知症患者数は700万人を突破**する予想です。認知症は予防できる病気である為、予防するための生活習慣の改善が重要視されています。認知症が進行していくと、理解力や判断力の低下が表面化してくるため、介護する側は「できなくなった」「わからなくなった」と悲観的に考え、介護者は負担を感じていきます。

認知症の発症を遅らせるためには**食生活**が密接にかかわり、また、**認知症になる前段階で落ちる脳機能を集中的に鍛える**ことが重要です。認知症初期に最初に低下する認知機能が「**①エピソード記憶 ②注意分割機能 ③計算力**」であることから、これらを意識して集中的に使うことが認知機能低下予防につながります。

和食は認知症に良いと言われる理由

和食には血液中のコレステロール濃度を低くして動脈硬化のリスクを下げしてくれるDHA、EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれる魚、野菜がバランス良くメニューに盛り込まれています。**動脈硬化を予防**することも認知症の予防につながっていくのです。

☆若々しい脳を保つための3つのポイント

- ① **塩分を極力抑える** ② **コレステロールの摂り過ぎを防ぐ** ③ **抗酸化物質を積極的に摂る**

☆認知症予防の食品→

青魚 マグロ ブリ ウナギ 鮭 筋子 オリーブオイル ゴマ ウコン
アーモンド ナッツ類 カカオ セロリ

抗酸化物質の食品→納豆 シイタケ 海藻 緑黄色野菜 ベリー類 コーヒー

☆**食事のとり方**：良く噛んで、1食に30分かける、夜10時以降の食事は控える、外食は控え、外食する必要がある時は定食メニューを選ぶ。60代以降野菜と大豆製品を多く食べた人の認知症のリスクは3割減です。

☆**発酵食**(ヨーグルト **キムチ** 醤油 味噌 鰹節など)を継続的に食べることが腸の機能低下防止に効果的です。(腸年齢の若返りが認知症を予防、進行を遅らせると考えられているため)

ただし、**発酵食品は塩分の多い物がありますので、塩分摂取量には注意**しましょう。

◆**アルツハイマー病に効果がある食材**：カレーに含まれるスパイス、**ウコン**に含まれるクルクミン、野菜の中でも**ほうれん草、シナモン**など

認知機能の低下を予防する方法

①**エピソード記憶**(体験したことを記憶として思い出す)

☞2日遅れ、3日遅れの日記をつける、レシートを見ないで思いだし家計簿をつける。

②**注意分割機能**(複数の事を同時進行する、適切に注意を配る)

☞料理作りに何品かを同時進行、会話時に相手の表情や気持ちに注意を払う、仕事や計算をテキパキと行う。

③**計算力**(新しいことをする時、段取りを考えて行う能力)

☞効率の良い買い物計画をたてる、旅行の計画を立てる、頭を使うゲームをする **新しいことに挑戦する**

認知症の介護に必要とされることは**現在65歳以上の認知症の方は約462万人、2025年には5人に一人が認知症になる**可能性があり、これから介護をどのようにしていけばいいのかが問題となってきています。

☆**認知症の介護の基本は【見る事】【話す事】【触れる事】【行動を共にすること】の4つ**の方法が柱となり、**相手を思いやる、やさしい心で接する**ことが基本となります。

- (1) 本人のこれまでの役割を奪わない。目で確認できる範囲のなかでできることの役割分担をする。
- (2) 相手への感謝の気持ちを伝えたり、ほめたりしてプラスの感情を多く持てるようにする。
- (3) 本人の視点に立ったケア、環境を整えていく。(地域サポートサービスの活用)
- (4) 共に行動し、気分転換をしていく。 **必ずキーパーソンを決めておく**と良いでしょう。

◎認知症の方とご家族を支える様々な行政サービスもありますので今から確認しておきましょう。

何かご相談がありましたら当院スタッフにお尋ねください。

