

運動のすゝめ 「コグニサイズ」で楽しく認知症予防!

今回の運動のすゝめでは、認知症の予防に効果的な「コグニサイズ」を紹介します。
コグニサイズとは脳トレと運動を同時に行うエクササイズです。今回は椅子に座ってできるトレーニングを行ってみましょう。



左図のように順番に身体をタッチします。①～④までを数を数えながら繰り返し、**数えた数が3の倍数になったらグータッチ**をします。
★慣れてきたら、グータッチをする数字を変えたり(5の倍数や7の倍数など)、タッチする順番を変えたり(足首を先にタッチなど)してみましょう。

- その他おすすめ**
- ウォーキングや散歩で歩きながら...
 - ◎しりとり
 - ◎計算問題(例:100から7を順番に引くなど)

コグニサイズは1人でもできますが、2人以上で楽しみながら行うことが継続のコツです。
ゲーム感覚で楽しく認知症予防に取り組んでいきましょう。

栄養課だよ! 食生活に気をつけて認知症を予防しましょう

認知症予防のためには脳の健康維持が重要です。そのために普段の食生活で気をつけたいポイントがあります。毎日の積み重ねが大切です。

食べすぎNGな食材

●肉の脂身やマーガリンなど脂質の多い食材
脂質の多い食材の過剰摂取は血中のLDLコレステロールを増やし動脈硬化の原因となり、脳血管性認知症のリスクが高まります。

適切なカロリー摂取を

肥満はアルツハイマー型認知症のリスクを高めます。年齢や性別にあった適切なカロリー摂取を心がけましょう。

きちんと食べたい食材

●果物・野菜
ビタミンCやビタミンEなどの抗酸化作用をもつビタミンが有効。

●魚
魚に含まれるDHA・EPAの悪玉コレステロールを減らす働きが有効。

編集後記 熊本県脳卒中医療推進検討会において、急性期拠点医療機関及び回復期医療機関に承認されました。今後も脳卒中に関する、救急からリハビリテーションまで一貫した治療に努めてまいります。

医療法人 熊愛会(ゆうあいかい)
熊本脳神経外科病院

〒860-0811 熊本市中央区本荘6丁目1-21

Tel.096-372-3911 Fax.096-372-3922

E-mail:info@knh.co.jp

https://www.knh.co.jp



詳しい内容はホームページをご覧ください。



熊本脳神経外科病院 広報誌

このは
Kumamoto Neurosurgical Hospital

2022年

4月
vol.12



写真のmodel 看護部 富嶋 聡美(左) 榊田 葉月(右)/入職1年目



病院からのお知らせ

昨年に引き続き、「健康経営優良法人2022(大規模法人部門)」に認定されました。今後も職員が健康で元気に働けるように職場環境を整え、よりよい医療の提供へ繋がりますよう努めてまいります。

Contents

- 特集** ・ミニ脳カフェ **アルツハイマー型認知症について**
- ・縁の下のコメディカル **認知症診断から介護保険サービスの利用まで**
- ・運動のすゝめ 「コグニサイズ」で楽しく認知症予防!
- ・栄養課だよ! 認知症予防となる食事面でのポイント

アルツハイマー型認知症について

認知症とは、複雑性注意、遂行機能、学習および記憶、言語、知覚・運動、社会的認知という6つの神経認知領域のうち、1つ以上の認知領域で機能が低下し、それにより日常生活が阻害される状態を表します。2010年代前半において、日本では65歳以上の高齢者での有病率は約15%であると推定され、そのうちの6割以上を占める最も多いものがアルツハイマー型認知症です。

症状

アルツハイマー型認知症の症状は、大きく「中核症状」と「行動心理症状(BPSD)」に分けられます。中核症状とは、程度の差はありつつもアルツハイマー型認知症の方全員に現れる症状です。一方、行動心理症状は人それぞれ個人差があり、身体的要因、環境的要因、心理的要因などの影響を受けて発症します。

中核症状



行動心理症状(BPSD)

行動面の症状

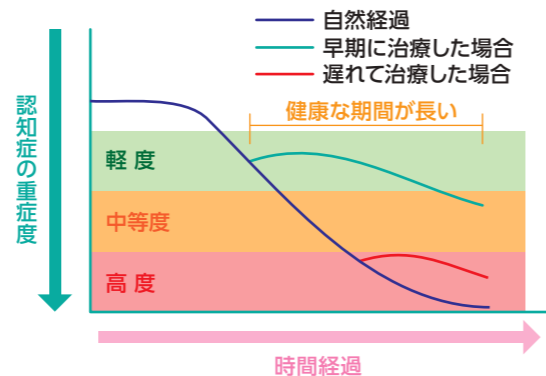
焦燥性興奮、攻撃性、脱抑制
中等症以上になると、徘徊や興奮、易刺激性が目立つようになり、多動や落ち着きのなさを示し、繰り返し行動も見られます。

心理面の症状

不安、うつ、幻覚、妄想
自発性低下、無関心により日常生活に支障をきたすことが多くなります。物盗られ妄想や幻覚症状もよく見られます。

進行と早期予防・早期治療

時間の経過とともに、全般的に知的機能が障害され、次第に周囲に対する認知ができなくなります。その後会話が通じなくなり、最終的には無言となります。早い段階で発見し、適切な予防策や治療を行うことで、症状の進行を遅らせ、健康でいる期間を長くすることができるかもしれません。診断された早い段階から、将来を見据えた支援を考えることが大切です。社会的な繋がりを保ちつつ、必要に応じて適切な介護サービスを利用しましょう。



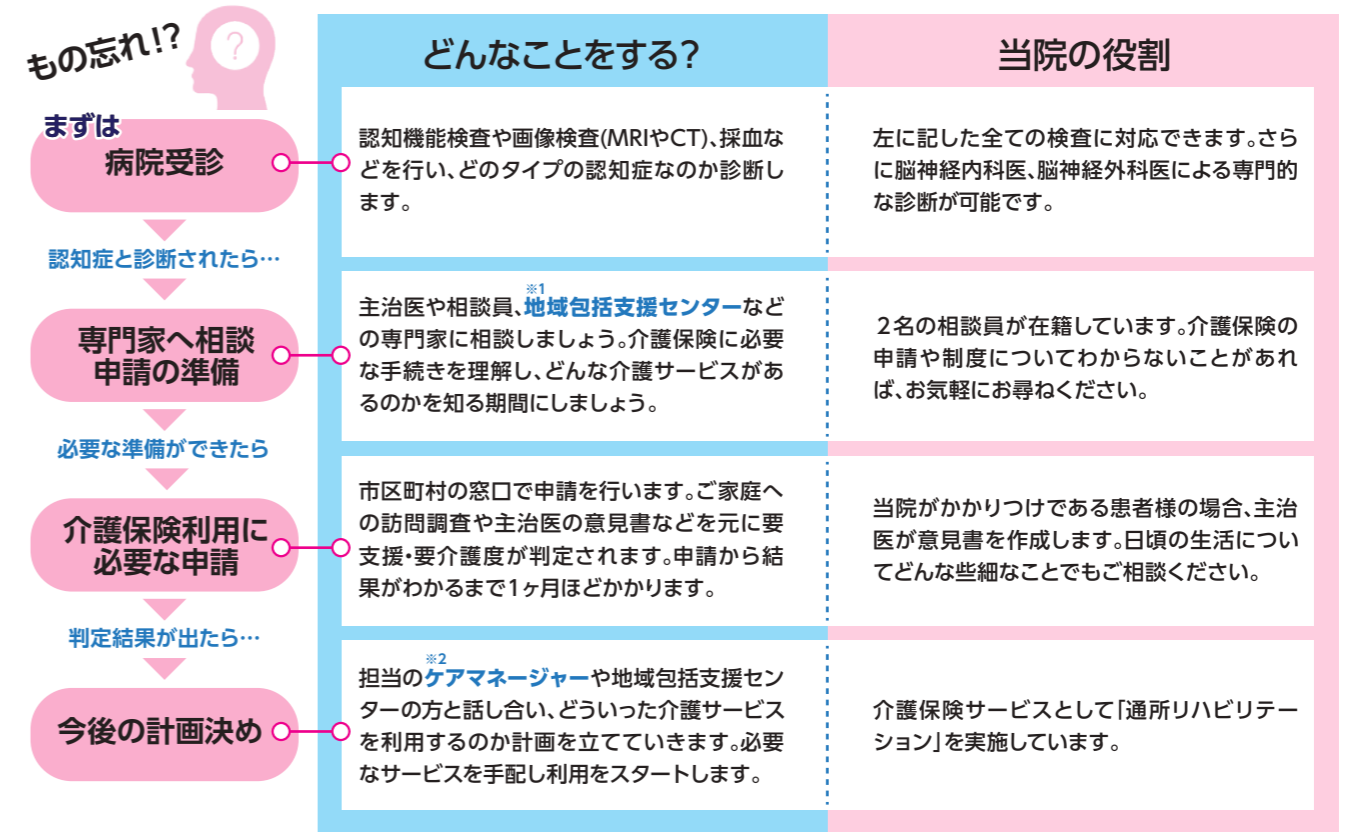
講師の先生

中間 達也 (なかま たつや) 【脳神経内科専門医】

経歴 平成20年3月 熊本大学医学部卒業
資格 平成24年 日本内科学会認定内科医取得
平成27年 日本神経学会専門医取得

認知症診断から介護保険サービスの利用まで

ご家族が認知症と診断されたあと、介護保険を利用するには手続きなど必要な手順を踏む必要があります。ここでは診断後から介護保険利用までのおおまかな流れを説明します。



※1 地域包括支援センターとは

高齢者の暮らしを地域でサポートするために作られた施設です。高齢者のための総合相談窓口として無料で利用できます。介護保険サービスに関する相談や、実際に申請するためのサポートも行います。また要支援1・2の高齢者向けに「介護予防ケアプラン」の作成支援も実施しています。熊本市では「ささえりあ」という名前で27箇所を設置してあります。対象校区が決まっておりますので、お住まいの校区をご確認のうえご利用ください。

※2 ケアマネジャー(介護支援専門員)とは

介護保険の専門家として今後の計画を決めたり、サービス業者との調整などを行います。文字通り、介護を必要とする方のマネージャーとして、介護保険に関しての各種調整作業をしてくれます。

介護保険サービスの一例



当院では認知症の診断から介護サービスの提供まで多くの場面でご協力致します。「物忘れが気になる」「介護保険について知りたい」など何でもご相談ください。