

## 認知症を予防しましょう！

予防とは、発症や進行を先送りすることです

認知症の最大の要因は高齢になることですが、運動不足の解消や生活習慣病の予防、社会参加、役割の保持などで発症や進行を先送りできることが分かってきました。

### 食 事

- ・青背の魚や緑黄色野菜をしっかり摂り、バランスよく食べましょう。
- ・よくかんで食べましょう。
- ・こまめに水分補給しましょう。
- ・食べすぎは禁物ですが、栄養不足には注意が必要です。

### 運 動

- ・ウォーキングや水泳などの有酸素運動を自分のペースで行いましょう。
- ・軽いスクワットなどの体に適度な負荷をかける筋力運動も大切です。
- ・掃除、買い物、ゴミ出しなどの家事で、こまめに体を動かしましょう。

### 生活習慣病の予防

- ・糖尿病、高血圧などの生活習慣病がある場合は、悪化させないように気をつけましょう。



### 交 流

- ・ボランティア活動や地域のサロン、イベント等に積極的に参加しましょう。
- ・家に閉じこもらず、外出機会を持ちましょう。
- ・家族や友人との交流を楽しみましょう。

### 趣味・知的活動

- ・囲碁や将棋など頭を使う趣味や、体操やウォーキングなど体を使う趣味を仲間と楽しみましょう。
- ・日記をつける、新聞や本などを読む、旅行の計画を立てて実行する等もよいでしょう。

### 考 え 方

- ・「前向き思考」が大切です！




## 介護をしている家族の気持ちを理解する

認知症の人の気持ちを理解し上手くかかわると、認知症の人も周囲の人たちも穏やかに過ごせるようになりますが、とりわけ発症前の状態を知っている家族の場合、本人の変化に心を痛め、やさしくかかわることが難しい場合も少なくありません。家族の気持ちを理解し、周囲の人がサポートすることはとても大切です。

### ◎介護する家族の気持ちの経過

「認知症の人と家族の会」ホームページ (www.alzheimer.or.jp) より引用

介護する家族の4つの段階を知り、サポートの手がかりとしましょう。

第1段階	第2段階	第3段階	第4段階
とまどい・否定	混乱・怒り・拒絶	割り切り	受 容
認知症が疑われる言動にとまどい、否定しようとする。	気持ちが混乱し、腹を立てたり叱ったりする。疲労感、絶望感等、最もつらい時期。	怒ったりイライラしてもしようがないと、割り切るようになる時期。介護者の負担感は軽くなる。	認知症に対する理解が深まり、あるがままを受け入れられるようになる。
			

### 介護者の心身の健康を守るために

- ・ひとりで抱え込まない
- ・介護者同士のつながりをもつ
- ・自分自身の人生も大切にする
- ・介護を休む時間をつくる
- ・ストレス解消法を見つける
- ・「頑張らない」介護を