

認知症・介護予防の話をききました

第2回目の東栢津ふれあい元気教室は、19名の方の参加があり、「防ごう、認知症、介護予防」の講演が北地域包括支援センターの竹内さんにより行われました。豊富な資料、スライド等により普通の物忘れと認知症の違いを勉強しました。

また、介護予防には、①積極的に体を鍛える。②食べることを楽しむ。③口の中のケアをする。④認知症について知る。⑤外出の機会を増やす。⑥心の健康に注意する。の6項目について学びました。

もっと 運動器の機能向上のために積極的に身体を鍛えましょう

からだの筋力低下、ひざ・腰痛は、日常生活の基盤である移動をはじめ高齢者の自由な活動の妨げとなる最大の要因です

ご本人は要注意

- ♪ 転倒や骨折がこわいので、運動はひかえている。
- ♪ ウォーキングをしていればそれでいいと思っている。
- ♪ 今さら運動をしても、効果は上がらないと思っている。

もっと 栄養改善のために食べることを楽しみましょう

高齢期は、食が細くなりやすいので、意識して魚、肉、卵など「タンパク質」とごはん、パン、麺など「エネルギー」になる食品をとるように心がけましょう。

ご本人は要注意

- ♪ 病気やけがなどの身体的な理由で、食事がとりづらい。
- ♪ 身近な人の死など精神的な理由で食欲がわかない。
- ♪ ひとり暮らしなど環境的な理由で食事が楽しめない。

もっと 口腔機能を向上させるために口の中のケアを気にしましょう

こまめに口腔ケアを行えば、誤嚥や肺炎などの危険はなくなり、さらに食事や会話が楽しくなることで、生活の質も向上します。口の中の健康はからだ全体の元気の源ともいえるのです。

ご本人は要注意

- ♪ 虫歯や歯周病、または、義歯の不調に悩んでいる。
- ♪ お茶や汁物など飲むとき、むせることがよくある。
- ♪ 歯の具合や口臭が気になり、あまり人と話さない。

もっと 認知機能の低下をふせぐために認知症について知りましょう。

ご本人は要注意

- ♪ 最近の出来事なのに、思い出せない時がある。
- ♪ 同じことを何度も言うと、周囲からよく指摘される。
- ♪ 置き忘れやしまい忘れが増え、よく探し物をする。

★ 認知機能の低下を防ぐ日常生活のアドバイス
青背の魚を積極的に食べる。
生活習慣病を放置しない。
活動的な生活を送る。

もっと 閉じこもりをふせぐために外出の機会を増やしましょう。

閉じこもりは、運動器の機能、低栄養、口腔機能、認知症、鬱と密接に関わりながら、悪循環を生み、生活の質を低下させます。億劫がらずに外への一歩を踏み出しましょう

ご本人は要注意

- ♪ 仕事や、家庭や地域での役割をもっていない。
- ♪ 体調がすぐれないことが多く、外出を控えている。

★ 外出する回数を決めたり、家庭での役割や地域での活動に参加をする。

もっと うつ状態にならないために心の健康に注意しましょう。

高齢者は老化、病気、配偶者や友人との死別、退職など高齢期特有の喪失感からうつ状態に陥る危険があります。

ご本人は要注意

- ♪ 以前楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった。
- ♪ ささいなことで落ち込み、悲観的に考えるようになった。

★ うつを予防するための日常生活のアドバイス
つらい気持ちは人に話す。
まずは十分に休養をとる。
専門家に相談する。