



ちょっと耳寄りなお話 認知症の予防に良いもの

今月の担当

保健師
丹野 詠子

地域福祉センター健康推進係
(☎52-3333)

去る10月18日、健康と福祉のまつり「いきいきライフフェスティバル2014」が地域福祉センターで開催されました。

今年も、保健や福祉に関わる団体などで実行委員会を組織し、体験コーナーや認知症クイズ抽選会、講演会などが催され、多くの方にご参加いただきました。

講演会では、北海道新聞の朝刊で毎週金曜日に「クイズで学ぼう認知症」を掲載していた、札幌勤医協中央病院名誉院長の伊古田俊夫先生を講師にお招きし、「認知症の理解と予防」と題してご講演をいただきました。

その中で、認知症予防の大変参考となるお話をいただきましたので、一部ですがご紹介させていただきます。

認知症の予防には…

1. 生活習慣病をしっかり治療

高血圧の治療・管理 高血圧を治療することで認知症発症の危険性が1/3に減少する。特に、40～50歳代での治療・管理が有効。

糖尿病の治療・管理 糖尿病放置者では認知症発症の危険性が倍増する。近年では「糖尿病性認知機能障害」と呼ばれる新たな認知症も注目されている。

2. 適度な運動(1日30分以上の有酸素運動を)

毎日の散歩や体操 認知症発症の危険性を30

%下げる。14週間の運動効果として、認知機能検査結果の改善が認められている。

3. しっかり睡眠 徹夜は極力しない
4. アルコールの多飲の中止
5. 高カロリー食事摂取の中止
6. 認知症予防食のすすめ

不飽和脂肪酸含有の食品 (血液をサラサラにする効果) マグロ、イワシ、サンマ、サバなどの魚類や、オリーブ油、ごま油、グレープシード油などの植物油に多く含まれている。

ポリフェノール類 (細胞を活性化させる効果) 緑茶、紅茶、野菜、ナス、トマトなど

その他予防効果が指摘されている食品 野菜、海藻、魚介類、大豆製品(豆腐や納豆など)、乳製品

7. その他 読書、音読、計算なども有効で、さらに知的刺激を伴う余暇活動、趣味の追求、感動体験がおすすめ。

認知症予防について語る
伊古田 医師



喜びと悲しみ(敬称略)

■ご結婚おめでとうございます

○米村光翔・大原菜々美 協生 11/1

■お悔やみ申し上げます

○松本 利子 89歳 緑清園 10/11
○中尾 サク 90歳 林友 11/5
○柳沼 勝二 80歳 緑清園 11/10

人の動き

●世帯数	1,525 世帯 (- 2 世帯)
●人 □	3,141 人 (- 4 人)
●男	1,461人(- 1 人)
●女	1,680人(- 3 人)

平成26年10月31日現在()内は 9 月末比

編集後記

○100年後の置戸町についてふと考えてみたのですが、全くイメージがわきませんでした。Ⓜ