

5

日常生活を大事に過ごす5つのポイント

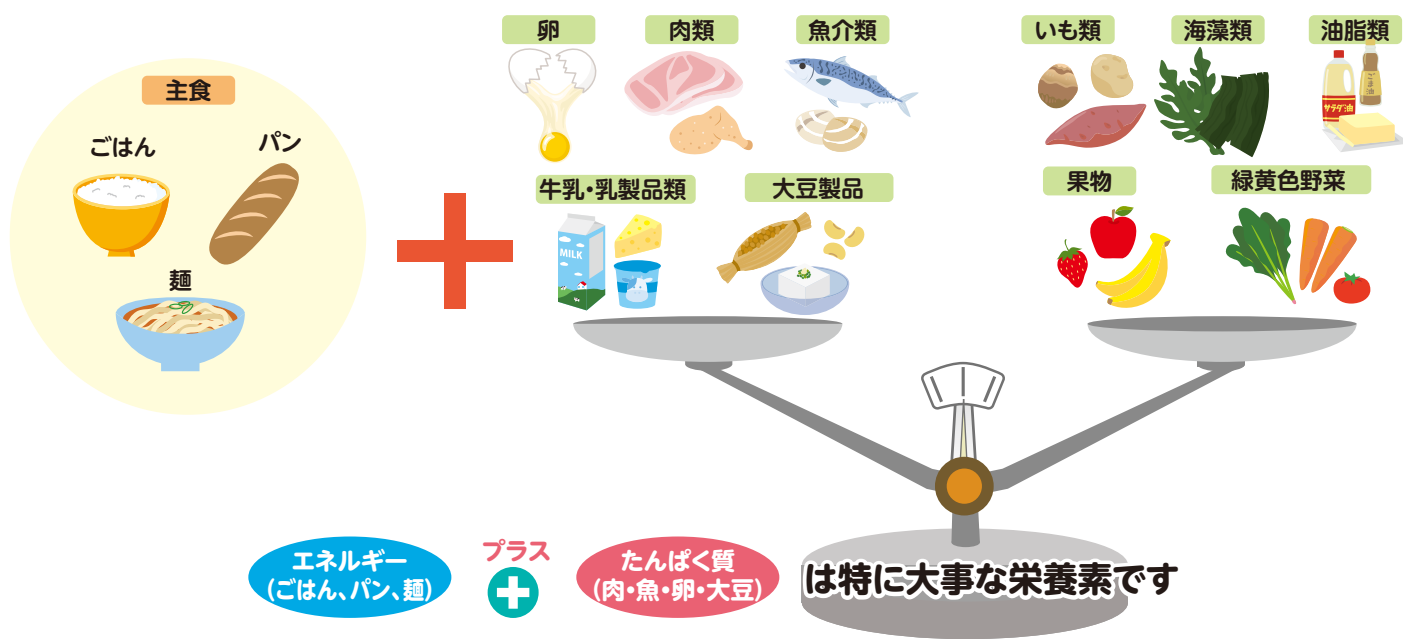
認知症予防とは、「認知症になることを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味であり、健康を維持することが重要です。

1

バランスよく
規則正しく
適量を食べる

認知症の発症予防と進行予防に特別な食事はありません。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解です。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日3食、主食+10品目をバランスよく食べて脳を活発に



1日にとりたいたんぱく質



牛乳



肉



卵



魚



大豆製品

※毎日それぞれを片手にのるくらい食べましょう!

2

お口の健康を保つ

口は命の入り口、こころの出口です。
65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、**認知症になるリスクが約2倍**になることが分かっています。
歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、**きちんと噛んで食べられるように**しましょう。



歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

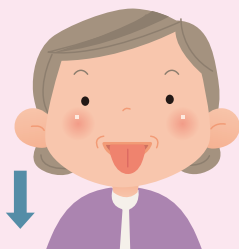
- | | |
|--------------------|---------|
| ○食欲が低下し栄養摂取量が減る | ➡ 低栄養 |
| ○筋力が減り活動量が低下する | ➡ 転倒、骨折 |
| ○口臭が気になって外出を控える | ➡ 閉じこもり |
| ○飲み込む力が弱くなりむせやすくなる | ➡ 誤嚥性肺炎 |

実践!口腔ケア

- 毎食後の歯みがき、入れ歯のお手入れを!
- 歯間ブラシやデンタルフロス等の補助清掃具を活用する
- フッ素入りの歯磨き剤を使う
- かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受ける
- 口の機能アップのためお口の体操を習慣にする
- 食事はよく噛んで食べる
- 禁煙する

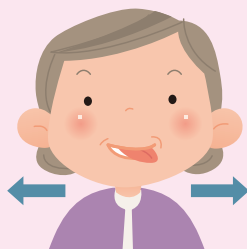
お口の体操 無理せず毎日続けましょう

ベロだし運動



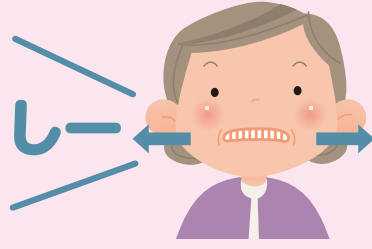
- ①舌をべーっと前に出します。5秒保持します。
- ②引っ込めます。
- ③3回繰り返します。

ベロの往復



- ①舌を出して、口の端に届くように右に動かします。
- ②左に動かします。
- ③3回繰り返します。

のどの筋トレ



- ①「ふくしましーーーー」と声を出します。
- ②「し」の時に口をめいっぱい横に広げて5秒間声を出します。
- ③5回繰り返しましょう。

3

耳のきこえを意識する

聞こえづらさがあると、**周りとのコミュニケーションがとりにくなり、それが意欲の低下、認知機能の低下につながると**いわれています。

「きこえ」は日常生活や活動の重要な鍵であり、人と人とのつながりにも影響をもたらします。

1 まずは、「きこえ」について確認しましょう!

「きこえ」のチェックポイントです。気になることがあれば、**耳鼻科への相談**をお勧めします。

- ☐ 複数の人たちとの会話に入りにくいと感じることがある
- ☐ 声が大きすぎると言われたことがある
- ☐ テレビの音量を上げるようになった
- ☐ 外国映画の番組は「吹き替え」より「字幕付き」の方がよくわかる
- ☐ 名前や場所を聞き間違えたことがある
- ☐ 音はよく聞こえるが、会話ではモゴモゴ聞こえて内容が分かりにくい
- ☐ 耳に手を当てたり、体を乗り出すことがある
- ☐ 体温計の「ピッピッ」となる電子音に気付かない
- ☐ 1対1で、普通の会話が聞こえないことがある
- ☐ 「キーン」という高い音の耳鳴りがする



2 加齢による聞こえづらさを予防しましょう!

1. テレビやイヤホンの音量に注意する

音を伝える有毛細胞が傷つき、音を感じ取りにくくなります

2. 生活習慣を改善する

高血圧や動脈硬化などの生活習慣病は、内耳や脳の血流が悪くなり、聞こえにくくなります

*聞こえづらさの原因があれば治療しましょう 例) 中耳炎、突発性難聴、メニエール病など

3 聞き取りにくい・伝わりにくい時の工夫を実践しましょう!



1. 室内の静かな場所で話しをする
2. ゆっくりめに話す
3. 相手が気づいてから会話を始める
4. 複数の時は一人ずつ順番に話す

5. 文字を書いてみる
6. ジェスチャーを使ってみる
7. *補聴器を上手に使う など

*補聴器の使用をお考えの方は補聴器相談医への相談がおすすめです。

**「きこえ」は、話し言葉を聞き分けることだけではありません。
「音(環境音・音楽など)」を楽しみ、より生活の空間や感性を広げられるもの。
いきいきとした自分らしい生活を送るためにも大切なことです。**

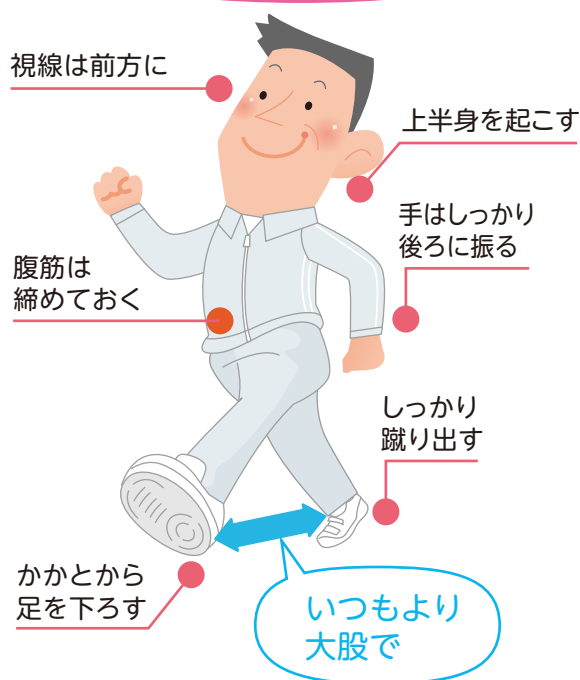
4 よく体を動かす

運動することによって、**脳の血流が良くなります**。
まずは有酸素運動の代表であるウォーキングを
しましょう。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心
掛けます。筋肉を使うトレーニングを習慣にする
と**転倒のリスクも減らせます**。

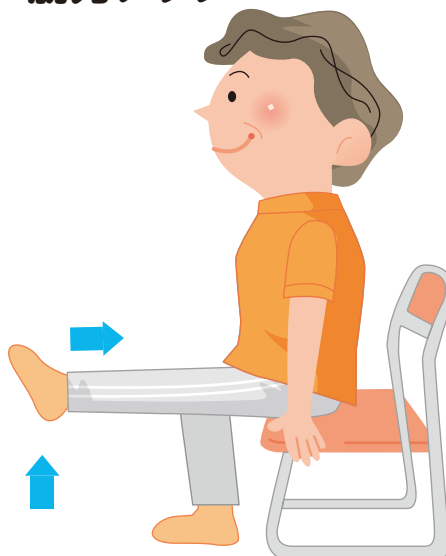
軽く汗をかく程度の
ウォーキングを日課に

プラス
+

転倒予防に効果的！
筋力アップ体操



太ももとすねの
筋力アップ



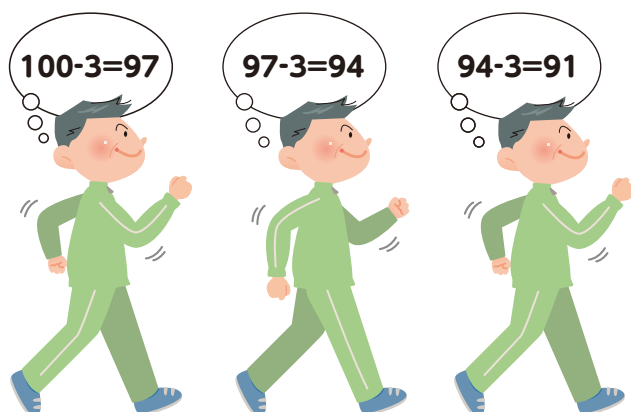
- 左ひざを伸ばした状態で足を上げてから、左足のつま先を手前に引きます。
- ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを5回繰り返します。
- 右足も同じように行いましょう。

安全な場所で頭を使いながら歩こう！

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。
慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交
互に引くなど難しい引き算にも挑戦しましょう！

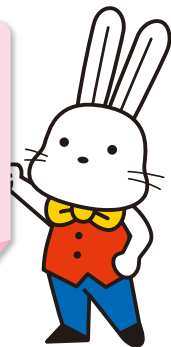


しりとり散歩も
おすすめ



⑤ 参加する 活動する 役割をもつ

外に出る機会は減っていませんか？
外出し、社会との関わりを持つこと
で、**脳が刺激され、活性化します。**
やりたい!と思うことを通じて、人との
つながりを保ちましょう。



いきいきももりん体操 (福島市版介護予防体操)

「いきいきももりん体操」は、準備体操、筋力アップ体操、ストレッチ体操の3つの運動を30分くらいで行う体操です。また、お口の健康を維持向上するための「お口のももりん体操」も行っています。筋力アップ、お口の機能向上はもちろん、仲間と集まっておしゃべりしたり笑ったりと、地域の元気をアップさせる要素が満載です!3人以上のグループで週1回、身近な通いの場に集い、自主的にこの体操に取り組んでいます。

始めてみたい方は
地域包括支援センターへ (P34参照)

いきいき
ももりん体操の
動画はコチラ→



▲東部地区
「上条介護予防体操クラブ」

暮らしの中の支え合い

日常生活の中でのちょっとした気かけ合いや助け合いで、お互いにつながり支え合うことは、認知症予防・介護予防にもつながります。

市内の各地域包括支援センターには、住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な住民同士の支え合いを地域全体に広める「地域支え合い推進員」がいます。

日々の暮らしの中での助け合いや生活の中で工夫していることをぜひ地域支え合い推進員に教えてください!



暮らしの中でののお宝をお近くの【地域包括支援センター】までぜひ教えてください!

ふれあい・いきいきサロン

地域を拠点として、高齢者等と地域住民(ボランティア)とが一緒に企画をし、内容を決め、運営していく楽しい仲間づくりの場所です。

問い合わせ先 福島市社会福祉協議会(地域福祉係)
TEL:024-533-8881

老人クラブ

地域の高齢者の方が自主的に集まり、様々な活動を通じて、教養を身につけ、社会性を養い、毎日の生活を健全で豊かなものにするための活動をしています。

問い合わせ先 ふくこぶし福島事務局
TEL:024-534-1165

ボランティアセンター

住み慣れた地域で安心して暮らすことができるよう、ボランティア活動の推進・支援を行う機関です。ボランティアに関する相談・登録・紹介・連絡調整・情報提供・ボランティア保険の受付・災害時のボランティア活動支援などを行います。

問い合わせ先 福島市社会福祉協議会ボランティアセンター
TEL:024-533-2821

シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の方に会員として入会していただき、経験や知識、技能を生かすことのできる臨時的・短期的な仕事の場を提供し、「社会参加」「地域貢献」「いきがい充実」そして「追加的収入」という福祉・労働両面の活動をしています。

問い合わせ先 公益社団法人福島市シルバー人材センター
TEL:024-531-2511