

★ みなさんの「健康な生活」をお手伝いする ★

おまひる No.173

豊浦町総合保健福祉施設
〒049-5411 豊浦町字東雲町 16-1
TEL 83-2408 FAX 83-2477

9月は世界アルツハイマー月間です！！

「国際アルツハイマー病協会」は1994年、世界保健機関（WHO）と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と決めました。

また、認知症への理解の呼びかけのために2012年からは9月を「世界アルツハイマー月間」と定められ、アルツハイマー病などに関する認識を高めるため、世界中で普及活動が行われています。

☆認知症とは？

脳は、記憶（覚える・思い出すなど）、感覚（見る・聞くなど）、思考（理解・判断するなど）、感情（喜び・悲しみなど）、からだ全体の調節（呼吸・睡眠・体温など）といった生きていくために必要な働きをコントロールしています。

認知症は、脳の細胞が死んでしまい、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、障がいが起こり、生活上の支障が6か月以上継続する状態をいいます。

アルツハイマー型認知症は、認知症のなかで最も割合の多い認知症で、比較的早い段階から記憶障害、不安・うつ・妄想が生じやすいとされています。

☆脳の活性化を図りましょう

認知症を予防するためには、脳を活性化することが大切とされています。

何をするにも、楽しく行う事が大切で、嫌がるのに無理強いすることは、逆効果となってしまう場合もあります。

①快刺激で笑顔に

…心地よい刺激や笑う事は、意欲をもたらす脳内物質（ドパミン）がたくさん放出されます。

②コミュニケーションで安心

…社会との接触が失われると、認知機能の低下を進めてしまいます。
お友達や家族と楽しく過ごすことは大切です。

③役割・日課をもとう

…人の役に立つことを日課に取り入れることが、生活を充実させ、認知機能を高めます。

④ほめる、ほめられる

…ほめても、ほめられてもドパミンがたくさん放出されます。
脳を活性化する学習や活動をするときは、ほめて、やる気が起きるようにすることが大切です。



(地域包括支援センター ☎ 82-3845)