９月は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」、９月を「世界アルツハイマー月間」と定めました。そして、本人や家族への認知症施策が充実することや認知症になっても安心して暮らせる社会づくりを目指し、世界中で認知症の啓蒙活動が行われています。

認知症とは？

記憶障害やさまざまな状況に対する判断が不適切になるなど、生活するうえでの支障が少しずつ増えていく脳の病気です。「体験の全部を忘れる」、「目の前の人が誰か分からない」、「判断力が低下する」などの症状がみられます。

アルツハイマー型認知症は、認知症のなかでもっとも割合の多い認知症です。脳の神経細胞が破壊され、脳に萎縮が起こります。軽度の物忘れから徐々に進行し、やがて時間や場所が分からなくなる特徴があります。

認知症を予防するために

生活習慣病を予防・改善することは、アルツハイマー病を含め認知症を防ぐことにも効果があります。活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることは大切です。

バランスよく食べましょう

肉や魚、野菜などバランスのとれた食事を心がけましょう。

体を動かす習慣をつけましょう

体を動かすことは、脳への血流が増え、脳細胞の活性化につながります。

脳を活発に使う生活をしましょう

地域活動へ参加したり趣味に打ち込むことで脳に刺激を与えましょう。

じゅうぶんな睡眠をとりましょう

7、8時間の睡眠をとることで、認知症への予防効果があがります。

禁煙をこころがけましょう

たばこは動脈硬化を引き起こし、認知症の原因になります。

問　地域包括支援センター　☎82-3845