

認知症予防のための食事！

栄養新聞

津久見市

第二十九号
(令和元年十一月)

お問い合わせ先(82-9533)

認知症とは

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の司令塔の動きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6か月以上継続している状態を指します。

認知症予防のための食事

食事の基本は、さまざまな栄養をバランスよくとること。高齢期は、食が細くなる傾向があるので「低栄養」に注意しましょう。

4つのポイントを改善すると血管の老化を防ぎ認知症の予防に役立ちます。

3

水分補給を忘れずに

水分不足は血管を詰まらせ、認知症のリスクを高めます。特に高齢者は、脱水症状になりやすいので、意識的に水分をとりましょう。

1

魚を積極的に

特に青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA・EPAなど)は脳の神経を保護し、血管性認知症を招きやすい動脈硬化を予防します。

4

お酒を飲むなら適量に

飲み過ぎは認知症を招きやすいので適量を心がけましょう。抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富な赤ワインがよいと言われています。

◆認知症と加齢によるもの忘れの違い◆

加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験の 一部 を忘れる	体験の 全部 を忘れる
何を食べたか思い出せない	食べたこと 自体を忘れる
約束を すっかり 忘れてしまった	約束したこと 自体を忘れる
目の前の 人の名前 が思い出せない	目の前の人が 誰なのか 分からない
物を置いた場所を しばしば 思い出せない	置き忘れ、紛失が 頻繁 になる
ヒント があると思いつける	ヒント があっても思い出せない

認知症のはじまりは家族などの気づきも大切です。気になることがありましたら早めに専門医などに相談しましょう。

ポイント

2

緑黄色野菜を積極的に

緑黄色野菜に含まれるビタミンC、Bカロチン、リコピンなどの抗酸化物質が動脈硬化を予防、認知症の予防に役立ちます。

ポイント

ポイント

※週1体操コラム※

各地区の様子

～川内地区～

日時:毎週木曜日 10時～
場所:川内会館

で体操を行っています！

川内地区は、今年の5月から週1回集まって約40分『めじろん元気アップ体操』と『ラジオ体操』を行っています。

10月17日(木)には、体操だけでなく災害時に備えてビニール袋でお米を炊いたりおかずを作りました。

本番を想定した物品で行い、また様々な炊き方に挑戦してみました。

直前に台風19号の報道が多くなされていたこともあり、「もしもの時はどうするか」と災害について考えるきっかけにもなっていました。

この様子については、次号に詳しく載せます！

今後も体操をきっかけに公民館に集まって健康づくりに取り組んでいきます！ぜひお立ち寄りください。また、自分の地区でも興味がある！という方はいつでも長寿支援課までご連絡ください

