

知っておきたい“認知症”のこと

最近よく耳にする“認知症”。「聞いたことはあるけれど、実際どんな症状なのかよく分からない」という方が多いと思います。今回から「認知症」についてシリーズでお伝えします。

●認知症とは？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることで、さまざまな障がいが起こり、生活する上で支障のある状態のことです。

●認知症の症状とは？

同じ物忘れでも、老化に伴う年相応のものと、認知症によるものでは、次のような違いがあります。

《年相応の物忘れ》

- ・体験や出来事の一部を忘れる。
(例：朝食に何を食べたか思い出せない)
- ・物忘れをしたという自覚がある。

《認知症の物忘れ》

- ・体験や出来事の全体を丸ごと忘れる。
(例：朝食を食べたこと自体を忘れる)
- ・物忘れをしたという自覚に乏しい。

認知症には、物忘れなどの記憶障がいのほか、時間や季節の感覚が薄れる、帰り道が分からなくなる、料理の手順が分からなくなる、理解・判断力が低下するなど、さまざまな症状があります。

●認知症の早期発見のために

認知症は決して特別な病気ではありません。「物忘れは年のせいだ」などと認知症のサインを否定したり目をそらさず、「何か変だな」「以前と違うな」と感じたら、1日も早く医療機関を受診することが、本人と家族が穏やかな暮らしを続けていくことにつながります。

●認知症を予防する生活習慣

認知症の発症を完全に防ぐことは困難ですが、生活習慣に気を配ることで、発症や進行を遅らせることができます。

- ・ウォーキングや体操などの有酸素運動をしましょう
- ・野菜や魚をたくさん食べ、バランスの良い食事を取りましょう
- ・おしゃべりや旅行、料理など、さまざまな活動に取り組んで脳を活性化しましょう

みんなで楽しく食育!

風邪を予防する食事

寒くなると体力が低下して風邪をひきやすくなります。風邪をひかない様にするには、休養としっかり栄養を取ることが大切です。

普段から規則正しい生活を心掛けましょう!

〈予防のためには?〉

☆まずは1日3食しっかり食べましょう

特に朝食を食べることで体温がアップし、免疫力が高まります。

☆予防に効果的な栄養素を取りましょう

- ・タンパク質 … 免疫力を高め体力を付ける
(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ・ビタミンA … 鼻やのどの粘膜の保護
(カボチャ・ニンジン・ホウレン草・レバーなど)
- ・ビタミンC … 感染や寒さへの抵抗力を付ける
(小松菜・ブロッコリー・イチゴ・ミカンなど)

このほかにも、ショウガ・唐辛子・ネギ・ニンニクなどの香味野菜には体を温める効果があるので、積極的に食べましょう。

〈風邪をひいてしまったときには?〉

☆水分補給

水やお茶などを小まめに補給しましょう。

☆消化しやすく体に負担の少ない食事を

お粥・うどん・湯豆腐・茶わん蒸しなどがお薦めです。揚げ物など油の多い食品は控えましょう。

☆ビタミンをたっぷりと

野菜スープなどでビタミンを補給しましょう。



次回は…冬の食べ物についてご紹介します。