

## 7 . 認知症の予防

食事や運動、休養といった日々の生活習慣が認知症の発症に大きく影響をすることがわかっており、積極的な生活改善である程度の予防が可能です。

認知症を予防するために

- ・できるだけ明るく柔軟な思考に変えましょう
- ・閉じこもらず自治体の行事などに参加するなど外出の機会を増やしましょう。
- ・ニュースなど新しい情報に敏感になりましょう
- ・趣味やボランティアなど生きがいを見つけましょう
- ・思い切って禁煙し、お酒は適量を守りましょう。

食事で予防

肉より魚を食卓に 野菜や果物を積極的に 食塩をとりすぎない  
水分補給を忘れずに よく噛んで食べる

運動で予防

適度な運動は、肥満や動脈硬化を防ぎ、脳の動きを活発にするなど認知症を予防する効果があります。筋肉を鍛えることも大切です。無理せず日々の習慣にしましょう。

おすすめは有酸素運動や筋力トレーニングです。

ウォーキングや水泳などは、有酸素運動と言われ、血流をよくし、脳に刺激を与えて認知症を予防します。まずは、はつらつと歩くことから始めましょう。

また、転倒による骨折により安静状態から寝たきりとなり、認知症につながる場合があります。体に適度な負荷をかける運動などで筋肉や骨を丈夫にし、転倒や骨折を防ぎましょう。ただし、無理は禁物です。

### 予防のための事業

飛島村では、認知症予防だけでなく、介護予防を目的とした「運動器の機能向上」、「栄養改善」、「口腔機能の向上」等の事業を実施しています。

運動機能向上プログラム

基本的な狙いと目標は、運動・身体活動を通じて自己効力感を向上し、いきいきとやりがいのある生活を保つための動作性の向上・確保が新たな自己実現につながることです。

#### 運動機能向上プログラムの事業

##### ・シルバー運動実践室筋力トレーニング

運動実践室における運動機能向上支援を実施します

##### シルバーフィットネス基礎コース

住民利用日を活用した温水プールとトレーニングルームでの運動支援を行います。

##### ・シルバーフィットネス自立コース

温水プール利用の自立に向けた運動支援を行います。

##### ・シルバーストレッチング

巡回バスを利用し、敬老センターを利用する方に対してのストレッチと簡単な運動を行います

#### 口腔機能向上事業

歯科医師、歯科衛生士等による口腔機能の向上のための教育や口腔清掃の指導、摂食・嚥下機能に関する訓練の指導等を実施します。

##### ・いきいき健口教室

老人クラブ員を対象に咀嚼力チェックと健康教育を実施します。

##### ・歯科相談

個別又は、小集団で歯科相談に対応します。

##### ・訪問による支援

家庭訪問によるアセスメントと口腔に関する支援を行います。

#### 栄養改善事業

高齢者の低栄養状態を早期に発見するとともに、「食べること」を通じて低栄養状態を改善し、自分らしい健康的な食生活の確立と自立支援を目的とした、個別的な栄養相談、集団的な栄養教育を実施しています。

##### ・栄養教室

老人クラブ員を対象に、健康教育を実施します。(年6回)

##### ・ふれあい昼食会

独居や高齢者世帯に対する健康教育を実施します。(年2回)

##### ・栄養相談

個別又は小集団で栄養相談を実施します。

##### ・訪問による支援

家庭訪問によるアセスメントと栄養に関する支援を実施します。