

やっと長い梅雨が明けたと思ったら厳しい残暑に見舞われ、世間では新型コロナウイルスの流行が続いており、さらに外出機会が制限されてしまっています。その結果、認知症を発症する方や認知症が進行してしまう方が出るかもしれません。今回は日本認知症予防学会から提言された、新型コロナウイルス下での認知症予防、認知症進行予防対策をお伝えしたいと思います。

① 1日30分以上の体を動かす運動や体操をしましょう

例：散歩（三密にならない場所で）

◎「運動」

運動によって神経栄養因子と呼ばれる神経細胞の働きを良くしたり、弱っている神経細胞を助けるようなホルモンが分泌されます。

◎「生活習慣病の予防」

認知症の発症と糖尿病や脳血管疾患といった生活習慣病は関連性が高いとされています。これらを予防していくためには**新しい生活様式に沿った適切な運動**とともに、生活習慣病の進行を防ぐための**栄養管理**などが必要です（今までの栄養士さんからのコラムをご参照ください）



② 御自分の好きな、楽しいことを行うことを日課にしましょう

例：歌を歌う、本を読む、絵を描く、マスク作りなど

◎「知的活動」

一言でいうと、頭を使って指先を動かすような活動です。強制的にこなさいというのではなく、**本人が楽しく取り組んでいただける**ようにすることが大事です。

◎「今」の役割：日課をもってもらおう

ご自身の社会的存在意義を感じてもらおうと気持ちも穏やかになります。出来ない事だけでなく、「**今**」**できることにも着目**して、役割をもってもらうことで自分の存在が人の役に立っていると感じてもらうことが出来れば、穏やかに生活できる可能性があります。



③ ご家族や友人との会話を楽しみましょう

（直接話す際はソーシャルディスタンスを保って、あるいはネットや電話を使って）

◎「コミュニケーション」

人間は社会的な生き物ですので人と人との繋がりを求めています。離れて過ごさなければならぬから**人と話さないという状況では活動意欲の低下を招き、認知症の発症や進行を誘発**するでしょう。ご家族が同居していない場合は連絡を取り合うことが大事ですが、例えばビデオ通話などで顔を話せる手段を使うことや、短い時間でも良いので週に1回だった電話の回数を増やして頂くなどの工夫をして下さい。



あさひ病院 認知症疾患医療センター リハビリテーション科

メールアドレス：asahireha592@gmail.com

昭和の銀幕スター集合！！

1～6の銀幕スターの名前と出演作品名を挙げてください！

1.



名前: _____

出演作品: _____

2.



名前: _____

出演作品: _____

3.



名前: _____

出演作品: _____

4.



名前: _____

出演作品: _____

5.



名前: _____

出演作品: _____

6.



名前: _____

出演作品: _____