

# 花見 IN 西都原

ゆりの里だより



花より団子！！



菜種梅雨にて心配された天候の中、無事に今年もお花見に行くことができました！桜は6～7割咲き、菜の花は満開。綺麗な花を堪能することができました。

第83号  
平成28年4月

宅老所  
グループホーム  
高齢者専用住宅  
訪問介護

住士町下田島  
19668-1

☎0665-72-0660  
0955-72-0661

URL:<http://care-net.biz/45/yuri-nosato/>

宮崎県ゆりの里  
で検索可



# 認知症予防のための5つの対策

認知症のなかでも患者数の多いアルツハイマー型認知症と脳血管性認知症では、生活習慣病（高血圧や糖尿病等）が発症のリスクを高めることがわかっています。また、生活環境が深い影響を及ぼします。そのため、食生活の改善や運動によって、脳を健康な状態に保つことが予防になります。また、人と積極的に関わったり、知的な行動を意識した生活をするすることで、認知機能を鈍らせないことも重要です。

## 1. バランスのとれた食生活を心がける

血糖値の上昇は生活習慣病のリスクを高めます。食事のときは、野菜などを先に食べて、後から米や麺類などの炭水化物をとるようにしたいものです。また、以下の食べ物に含まれる栄養素は認知症予防に効果がありますので、積極的に取り入れて、バランスのとれた食生活を心がけましょう。・青魚 — ドコサヘキサエン酸やエイコサペンタエン酸・果物や野菜 — ビタミンC、ビタミンE、βカロチン・赤ワイン — ポリフェノール

## 2. 定期的な運動を取り入れる

運動で筋肉を刺激すると脳の神経細胞が元気になる、認知症になりにくい丈夫な脳をつくることができます。毎日30分～1時間程度のウォーキング、または週2～3日程度（1時間程度）の有酸素運動を継続して行いましょう。

## 3. 人と積極的なお付き合いをする

一人暮らしで閉じこもりがちな生活をしていると、とくにアルツハイマー型認知症のリスクが高まるとされています。友人や親族と週1回以上会うなど、人との積極的なお付き合いを心がけたいものです。

## 4. 知的な行動を意識した生活をする

「新聞を読む」「雑誌を読む」「ゲームをする」「博物館へ行く」など、知的な行動を日常的に行うことによって、アルツハイマー型認知症が発症しにくくなります。

## 5. 十分な睡眠をとる

十分な睡眠をとることが認知症の予防につながります。平均睡眠時間が5時間を下回る場合、アルツハイマー型認知症にかかるリスクが高くなります。6～8時間の規則正しい睡眠、そして30分未満の昼寝習慣を持つことがよいとされています。また、朝起きた後2時間以内に太陽の光を30分以上浴びることを薦める研究者もいます。

## 家族によるケアが大切

認知症では予防においても症状改善においても、家族によるケアが大切になります。高齢の家族がいる場合

～お知らせ～

ゆりの里では宅老所、認知症対応型グループホームに若干の空きがございます。また1日無料体験も実施中です。ご相談・詳細につきましては、電話0985-72-0680 までお問い合わせ下さい。

作成：柳井田・奈須