

# クリニックレポート

## 今月の話題 : 認知症

日ごとに暑くなりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

「認知症にはなりたくない・・・」健康相談でお話を伺っていると、よくこのような言葉を耳にします。

認知症が増えている背景には生活スタイルの変化もあると言われていています。今や、誰もが認知症になる可能性があるのです。認知症の発症を防ぐには、身体と頭をしっかり使う習慣を、生活に取り入れるようにしましょう。

《どう違う？老化と認知症の「もの忘れ」》

### 老化によるもの忘れ

- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出すことができる
- もの忘れをしている自覚がある
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない

### 認知症によるもの忘れ

- 体験や出来事の全体を忘れてしまう
- もの忘れが頻繁に起こる
- もの忘れをしている自覚がない
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある

《認知症を防ぐには？6つの対策》

#### 1. 適度な運動を続ける

- ・階段を使うなど、歩く機会を増やす。
- ・1日30分～1時間程度、なるべく毎日行う。

#### 2. 考える習慣をつける

- ・パズルやゲームなど、頭の体操として楽しめることに取り組む。
- ・対戦ゲーム（将棋・囲碁・チェスなど）、読書もお勧め。

#### 3. 創造的な趣味を持つ

- ・手芸・工芸・陶芸・絵画などがお勧め。
- ・塗り絵もよい。

#### 4. 適度な緊張感で、おしゃべりをする

- ・初対面の人にも積極的に話しかける。
- ・同じ人ではなく、いろいろな人とおしゃべりを楽しむ。
- ・なるべく毎回違う話題で話す。

#### 5. 旅行を楽しむ

- ・日常と違う場所に身を置いて刺激を受ける。
- ・計画も自分で立ててみる。
- ・温泉や自然に触れることで、脳をリラックスさせる。

#### 6. 新しいことにチャレンジする

- ・初めての事や、長く取り組んでいなかったことに目を向ける。
- ・新しい刺激があることで脳が活性化



～NHKきょうの健康NO. 353 8月号より～

《医療法人尚豊会 みたき総合病院 新外来開設のお知らせ》

7月から眼科・小児科が開設されました。新外来について、詳しくはみたき総合病院にお問合せ下さい。(059-330-6000)

【クリニックレポートに関するお問合せ】医療法人尚豊会 みたき健診クリニック 健康増進グループ TEL059-330-7735