



治療より予防の時代。認知症の予防に「エゴマ油」がいいと聞き、買ってみました。まだまだ。元気でいてほしいおじいちゃんとおばあちゃんと自分のために・・・



健康講座日程

今年度の健康講座が下記のような日程で行われます。一週間前より受付を開始いたしますので、皆様の参加をお待ちしています。

回	日付	内 容
第 3回	7月24日(金)	水中歩行・水中運動・認知症予防トレーニング
第 4回	8月28日(金)	水中運動・脳の活性化・水分摂取・認知症予防トレーニング
第 5回	9月25日(金)	水中筋力トレーニング・全身をつかった水中運動・認知症予防トレーニング
第 6回	10月23日(金)	かんたん筋トレ・水中運動・認知症予防トレーニング
第 7回	11月20日(金)	水中運動・水の抵抗・認知症予防トレーニング
第 8回	12月11日(金)	水中運動・有酸素運動・認知症予防トレーニング
第 9回	1月29日(金)	アイソメトリック・水中筋トレ・認知症予防トレーニング
第10回	2月19日(金)	かんたん筋トレ・水中運動・認知症予防トレーニング
第11回	3月11日(金)	アイソメトリック・CM筋トレ・水中筋トレ・認知症予防トレーニング

■タイムスケジュール

13:00～13:15	オリエンテーション(トレーニング室)
13:15～13:30	移動、着替え
13:30～14:30	準備運動(プールサイド)、トレーニング(水中)、整理体操(水中)

じゅわじゅわで手づくり品などの
販売を始めませんか？

- ・手芸作品 ・工芸品
- ・花、植木 ・アクセサリー など

※お気軽に総合事務管理室までお問合せ下さい。

電話番号：0565-36-3000

おしらせ

フリーマーケット

開催日

7/14(火)・28(火)

認知症を予防するための三つの鉄則

＜適度な運動／健康的な食生活／生き生きした暮らしがポイント＞

★認知症の種類はいろいろ

- ・アルツハイマー型認知症
- ・血管性認知症
- ・レビー小体型認知症

＜治らないからこそ予防が重要＞

残念ながら認知症は、現在の医療では治すことができない病気です。認知症の薬として日本では唯一、塩酸ドネペジル(商品名アリセプト)が承認・販売されています。アルツハイマー型認知症用の薬で、そのほかの認知症には使えません。この薬は認知症を治す薬でもなければ、進行をストップさせる薬でもありません。低下した認知機能を少し良くするだけです。これを飲み続けていても認知症はだんだん進行します。

諸外国では塩酸ドネペジル以外の薬も使われていますが、それらの薬も認知症を治してくれる効果はありません。医学の進歩は日進月歩で、新しい薬もいくつかデビューを控えています。それらの中にも認知症を治してくれる夢のような薬はありません。だから認知症は予防がとっても大事なのです。

＜動脈硬化が危険因子に＞

認知症になるかならないか、早くなるか遅くなるかは、生活習慣に大きく影響されます。例えば、血管性認知症の危険因子(要因)は動脈硬化です。ですから血管性認知症が生活習慣に関わりがあるのは想像に難(かた)くないですね。実は、血管性認知症だけでなくアルツハイマー型認知症も動脈硬化が危険因子であることが分かってきました。最近では認知症も生活習慣病に入れましようと言っている専門家もいます。

＜生活習慣(病)が大きく影響＞

それでは最後に、認知症を予防するのに役立つ三つの「鉄則」と「おまけ」を紹介します。

◆ ◆ ◆ ◆
鉄則1 適度な運動(有酸素運動)

1回20分以上のウォーキング、水泳などを週4回以上。

鉄則2 健康的な食生活(和食中心)

魚と野菜と果物、塩分は控えめに、味噌汁の汁は飲まない、漬物はなるべく控える、禁煙、節酒、ポリフェノール(赤ワインなどに多く含有)を含む食品を多く取る。

鉄則3 生き生きとした日常生活(知的活動)

人との交流・会話、知的な趣味、仕事を持つこと、社会参加。

おまけ 短時間の昼寝

昼食後から午後3時までに30分以内の昼寝。

＜“ピチピチ”保とう＞

認知症は今の医療ではまだ治せない病気です。でも良い生活習慣に努めれば、予防したり、発症を遅らせることができます。“認知症を予防する三つの鉄則とおまけ”を実践して、いつまでも認知症にならずに、“ピチピチの脳みそ”を保ちましよう。

