

# ファルマコム便り



今年の梅雨は観測史上2番目に早い梅雨入りを記録しました。ジメジメとうとうしい季節が始まり、空が暗くて、なんとなく気分も晴れません。この時季は天候不良が続き、寒暖差が大きくなるため、体調を崩される方も多いようです。十分に栄養や水分を補給して、しっかり睡眠をとり、梅雨の時期を乗り越えましょう！新型コロナウイルス感染について、県内は「感染拡大警報」が発令中です。ワクチン接種も徐々に広がり始めていますが、まだまだ安心できません。基本的な感染対策はこの先も続けていく必要があります。一人ひとりの行動を良く考えて、感染予防や自然災害に備えましょう！

## 認知症を防ぐケア

かからないように、  
また発症してから生活への影響をできるだけ小さくするために

### ▼生活習慣病を治療する

認知症は糖尿病、高血圧、高脂血症にかかっている人のほうが発症しやすい傾向があります。まずその治療をしっかり行うことが大切です。

### ▼適度な運動を習慣に

目安としては1回1時間以上の息が上がる程度の運動を週2回以上行なうと有効です。例えば、話すのがややつらいくらいの早歩き、膝などに痛みがある人は水中ウォーキングなど



### ▼バランスの良い食事を

食事はバランスのとれたものを和食や地中海式の食事も良いとされています。



地中海式の食事とは穀類、野菜、豆類、果物、魚、ワインなどがメイン、肉類摂取はわずかという特徴をもちます。魚には血液サラサラ効果のあるEPAや脳の神経細胞を構成するDHAが豊富です。野菜には動脈硬化を予防する抗酸化物質などが豊富です。脂質、塩分、糖分の取り過ぎを避け、生活習慣病の予防も心がけてください。

### ▼役割や生きがいをもつ

自分の役割をもって生きがいを感じたり、人とのコミュニケーションをとったりすることも必要です。仕事は可能であれば続け、またお孫さんの面倒を見たり、町内会の役員をするなど、何でもよいので自分の役割を見つけましょう。習い事や趣味も有効です。



### ▼パターン化した生活を送る

認知症の症状が出始めても決まった生活パターンがあると問題なく日常生活を送れることもあります。三度の食事を決める、デイサービスに行くなど、生活をパターン化しましょう。

早期発見が重要です。症状の進行を遅らせ、自分らしい生活を維持する期間を延ばしましょう

さつま狂句より ~鹿児島弁~

わ 物忘れ 笑れでごまかし 度数が増えっ

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★  
お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

## ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号  
電話 099-258-1314  
ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

## 7月のこよみ

- 1日 国民安全の日
- 7日 七夕、小暑
- 19日 夏土用入り
- 21日 土用の丑の日
- 22日 海の日、大暑
- 23日 スポーツの日