

令和7年

5月
号



ファルマコム便り



新緑が目眩しい季節になりました。街路樹のつつじが咲き誇り華やいだ気持ちにさせてくれます。店先には採れたての春野菜が所せましと並べられ、出番を待っているようですね。旬のものを美味しくいただき、いい季節をお楽しみください。

認知症を予防するためにできること

認知症は生活習慣病と深い関係にあり、生活習慣を改善することで認知症の発症を抑制する効果があることが分かってきました。

1. 食生活を見直す

①野菜、果物、豆類を積極的に食べる

野菜や果物に含まれているビタミンB群、C、E、βカロチンを摂取することで、動脈硬化やアルツハイマーの原因物質の増加を抑制します。また納豆や豆腐といった大豆製品は、血中コレステロールや中性脂肪を低下させる働きがあります。ただし、果物は果糖が含まれているので、適切な量を守りましょう。

★おすすめの食材例

- ビタミンB群…豚肉、豆類、レバー、うなぎ、卵、乳製品、葉菜類、魚介類、穀物の胚芽など
- ビタミンC …みかん、いちご、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、芋類など
- ビタミンE …ナッツ類、胚芽油、うなぎなど
- βカロチン …にんじん、ほうれん草、ピーマン、かぼちゃ、かんきつ類、スイカなど



②魚を積極的に食べる

脳の活性化が期待されるDHAやEPAを積極的に摂取します。特にサバ・イワシ・サンマなどの青魚に多く含まれます。

③緑茶や赤ワインを適量飲む

抗酸化作用や抗炎症作用のあるポリフェノールを摂取します。



2. 適度な運動をする

運動は生活習慣病の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つ効果があります。

- ・生活に運動や身体運動を取り入れる。
- ・運動は激しいものである必要はありません。
- ・毎日継続して行うことが大切。
- ・週3回以上、1回あたり30分以上を目安に。



ウォーキングは、身体への負担が少なく継続しやすい有酸素運動としておすすめです。朝の散歩を習慣にする、車通勤の代わりに駅まで歩く、駅や職場で階段を使うなど無理のない範囲で取り組みましょう。

3. 社会活動に参加する

高齢になると、外出が億劫になる方が多いかもしれませんが、外に出て社会活動に参加することは、身なりを整える、持ち物を準備する、集合時間に間に合うように逆算して家を出るといった段取りを考えるなど、脳にさまざまな刺激を与えます。認知症になると、順序だてて行動することが難しくなるため、何気ない外出であっても積極的に参加しましょう。趣味を楽しむ、サロンやデイサービスで周りの人と会話する、ボランティアに参加するなど、できることはたくさんあります。趣味を持ち、人と関わり、社会の中で役割を持つことは、認知症の予防につながる大切な取り組みです。

認知症を予防するための3つのカギは、食事・運動・社会活動です。どれも始めるのは難しいものの、これまで続けてきた生活習慣を全てがらりと変えることは容易ではありません。ストレスにならない範囲で、できるものから徐々に取り入れ、健全な生活習慣と認知症の予防を実現しましょう。

★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！



ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックスIF

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

6月のこよみ

- 1日 気象記念日
- 4日 歯と口の健康習慣
- 10日 時の記念日
- 15日 父の日
- 21日 夏至

3月末現在 利用者 311名 サービス提供事業所 227ヶ所