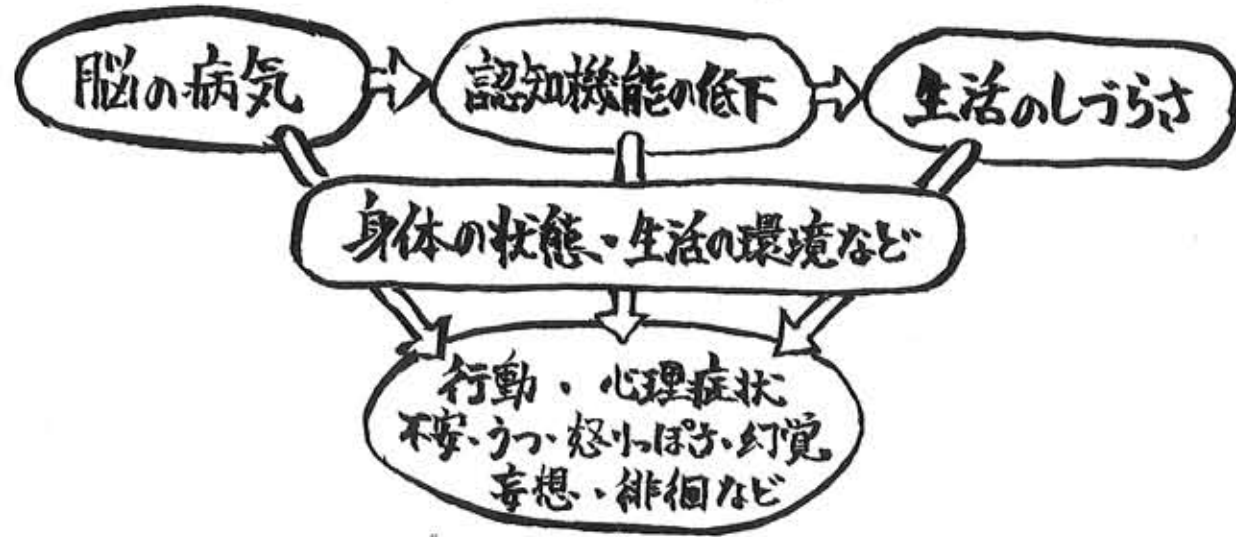


認知症とは... いろいろな原因で脳の細胞が損傷を受けたり、働きが悪くなることで、認知機能が低下しさまざまな生活しづらさが現れる状態を指します。

認知症の状態



認知症の予防につながる習慣

。食生活に気をつけましょう

塩分を控えめに、お酒はほどほどに、バランスのよい食事を心がけましょう。(みやこ食品におまかせ下さい♡)



魚や野菜、果物をたくさん食べましょう。

。適度な運動をしましょう

ウォーキングや体操などの運動を継続的に行いましょう。



。生活を楽しみましょう。

本を読んだり、趣味に取り組んだり、さまざまな活動をとおして生活を楽しみましょう。

。人と積極的に交流しましょう

地域の活動や区市町村が行っている介護予防教室などに参加してみましょう。(オレンジカフェなど)

認知症になると、自分がこれまでとは違うことに最初に気づくのは本人です。「なんだかおかしい」と感じ不安を感じる場合があります。自分がそれまでできたことができなくなってしまうので、気分が沈んでうつ状態になることがあります。それまでやっていた趣味活動をやめてしまったり、人とのコミュニケーションも少なくなってしまうと不活発な生活になってしまいます。何か失敗をした時に、どうしていいかわからず混乱し、いらいらしやすくなったり、時には声をあげてしまったりつい手を出してしまったり、怒りっぽくなることもあります。



本人の不安な気持ちを理解しながら訴えをよく聞き、不安を和らげるような対応をする。又本人の尊厳を大事にして、できることを生かしながら、たとえ料理ができなくなったり



火の不始末などを「危ないからやらないで!」と言って本人から取り上げず、盛り付けをしてもらったり、食器をならべてもらったり、できることをやってもらいましょう。