

# サバティ新聞

- 川崎宮前店版 -  
2021.9月号

## 認知症の予防

認知症の予防のポイントは【生活習慣を整える】・【脳活動を活性化】の2つです。

### 【生活習慣を整える】

食事・運動・睡眠の3点で生活を改善することは生活習慣病を予防することに繋がり、ひいては認知症予防にも影響すると言われています。

#### 食事

認知症予防の食事では、以下の2点を心がけましょう。

① バランスよく複数の栄養を摂取する

認知症予防に繋がると言われる、緑黄色野菜=抗酸化物質のビタミン・ベータカロチン、大豆製品=抗酸化作用のある大豆サポニン、魚=オメガ3脂肪酸のDHA・EPA、オリーブオイル=オレイン酸が、血液の流れを良くします。

さらに、認知症の原因となるタンパク質アミロイドβの増加を抑える効果もあると言われています。

② 低糖質・低塩分の食事を心がける

とくに、バター、マーガリン、肉などの動物性脂肪の過剰摂取はコレステロールを増します。また、お菓子やファストフードも栄養が偏ってしまいます。これらの食べ過ぎに注意しましょう。



#### 運動

適度な運動は、アルツハイマー型認知症に関する調査で、発症の防止に効果があったことが判明しています。体と一緒に脳を活性化することが推奨されています。国立長寿医療研究センターが開発したコグニサイズトレーニングでは、ステップ運動をしながら3の倍数で拍手するなど、認知症予防のトレーニングとして紹介されています。



#### 睡眠

十分な睡眠もよいと言われています。国立長寿医療研究センターの研究で、「75歳以上で午後11時以降に寝る人は午後11時より前に寝る人よりも認知症発症リスクが高い」ことが明らかになっています。睡眠時間が少ないと、アミロイドβが蓄積しやすくなります。6~7時間の睡眠時間が理想ですが、老化に伴い睡眠時間が短くなり、早く目が覚めてしまう場合は、昼に30分程度の昼寝をすることで、睡眠時間を確保することを推奨されています。適度な昼寝は脳のリフレッシュとともに認知症予防に繋がるとされています。



## 【脳活動を活性化】

脳の活性化には、以下の3点を心がけましょう。

### 会話を増やす

多くの人と会話を増やすこと。会話の際には、言葉を理解するため、脳のウェルニッケ野や聴覚野、前頭前野など脳内のさまざまな部位が働きます。会話によって脳が活動し認知機能が鍛えられます。さらに、ストレスの発散や気分のリフレッシュする効果も期待できます。

### 趣味に没頭する

国立長寿医療研究センターの調査で、趣味で時間を過ごすと認知機能の向上に繋がることが報告されています。習いごとやコミュニティに参加することで、人との交流も生まれ、会話が増えることもメリットとしてあげられます。

### 脳を刺激する

脳を刺激する脳トレーニングも注目されています。計算ドリルやジグソーパズルも脳への刺激の効果が期待できます。読み書きも認知症には効果的です。日記を書くことも手軽にできる脳トレです。無理なく楽しめる範囲で、継続して脳トレを取り入れみましょう。

## サバティ川崎は昼食があります！

午前中に利用される方には、昼食を提供しています。

現在は、コロナ禍のため、「黙食」しています。

以前は利用者様同士で楽しくお話ししながら、召し上がっていました。同じ食事でも一人で食べるのと、誰かと食べるのでは美味しさが全然違いますよね！

食事前に必ず口腔体操を行っています。

「食事前」に体操を行うことで、食べ始めにスムーズに飲み込めるようになります。舌や口周りの筋肉を動かすことで、咀嚼(そしゃく)して飲み込むまでの一連の動きがスムーズになります。

「パ・タ・カ・ラ」という通称パタカラ体操は、舌や唇の運動を大きく活用する発声方法のため、嚥下機能にも発声機能(構音機能)にも効果的です。



### 9月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

1日……	1日……
1日……	7日……
17日……	18日……
20日……	24日……
25日……	26日……
28日……	30日……
28日……	

## パタカラ



### 見学・体験、随時受付中！

	月	火	水	木	金
午前	×	○	○	×	×
午後	○	×	○	○	×

・営業時間： 9:30～12:30 / 13:30～16:30  
どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話  **044-857-3314**  
ファックス  **044-857-3314**



**CAVATY**

サバティ 川崎宮前店

機能回復リハビリスタジオ サバティ神奈川

介護保険事業所番号  
1475502173

〒216-0035

神奈川県川崎市宮前区馬絹6-17-43

<https://www.cavaty.jp/>

