



支援は御「縁」から「始」まります。私たち4人の支援専門員が「縁」あって支援をさせていただくことから「支援→始縁だより」と名づけました。

# 始縁だより



発行 平成26年12月号

立冬が過ぎ、ぐっと寒くなってきましたね。まだまだ朝夕と日中の気温の差がありますので、体調管理には気をつけてください。

寒くなってくると、風邪やインフルエンザなどの感染症の流行が心配になりますね。しっかりと食べ、十分に睡眠を取り、身体を温めるなど、体調を整えて病気に負けない身体をつくりましょう。

※インフルエンザの予防接種を受けましょう!!

## 《認知症を防ぐ3つの心得》

認知症は老化を基盤に発症することから、治癒は望めない病気と考えられています。現状では認知症は、予防して発症を遅らせることがもっとも有効な対策とされています。

認知症予防の1つに「生活習慣の改善」があります。これは認知症だけに限らず、多くの疾病にも関係すると言えます。

### 心得① **食生活** を見直そう

糖尿病や肥満の人は認知症になる危険性が高いことがわかっています。魚を1日に1回以上食べている人は、食べない人に比べてアルツハイマー型認知症の発症リスクが低いとされています。ビタミンEを含む野菜や果物も積極的に取りましょう。魚中心のバランスよい食事を心がけることが大切です。



### 心得② **運動** を習慣化しよう

体を動かすことで全身の血行が良くなり、脳に送られる血液量も増加するので認知症予防に効果があると言われていいます。家事などの日常動作でも発症のリスクを抑えられるとされています。

### 心得③ **社会** とのつながりを持つ

地域の活動やボランティアに参加したり、無理のない範囲で仕事を続けると良いでしょう。他人と社会交流を図ることで、脳はさらに活性化されます。

