

立春とは申しませんが、まだ寒さ厳しき日が続いております。今月は認知症についてお話させていただきます。

### 認知症は予防できる？

現時点では残念ながら「こうすれば認知症にならない」という方法はありません。しかし最近の研究から「どうすれば認知症になりにくいのか」ということが少しずつわかってきました。

### 認知症になりにくい生活習慣

1. 食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
2. 運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3. 対人接触	人とよくお付き合いをしている
4. 知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5. 睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



最も重要なのは「早期発見」と「早期からの予防対策」です。早期の段階で認知症を発見することで、ご本人とご家族がご本人の意思を尊重する形で将来のことをゆっくりと考える時間的余裕を作り本人を支援する態勢を整え、備えることができます。

**あみていえは、24時間365日稼働の訪問看護ステーションです。**

**祝日や日曜日の定期訪問も承っております。**

精神・身体共に、経験豊富な看護師がご対応いたしますので、ご相談ください。

### 空き状況

	月	火	水	木	金	土	日
AM	○	○	○	○	△	△	△
PM	○	○	○	○	△	△	△

○…対応可能      △…ご相談に応じます

あみていえ訪問看護ステーション

〒590-0825 堺市堺区昭和通3丁43-27

TEL : 072-275-5222

FAX : 072-275-5223

[ページに戻る](#)