

D-TIMES

[dementia times] 2024/6

認知症ケア委員会

No.26

認知症を予防するために

認知症を発症すると健康面や日常生活に全般に様々な支障が出ます。根本的な治療方法がないため予防が重要です。なかでもアルツハイマー型認知症は発症する人の割合が最も大きいとされています。アルツハイマー型認知症の原因はアミロイドβというたんぱく質が脳に蓄積することと言われています

バランスの良い食事

活性酵素による老化を防ぐ働きがある緑黄色野菜やビタミンC、脳梗塞の予防効果が期待できる魚などを摂りつつ、糖質や塩分を抑え栄養が偏らないように注意しましょう。料理をすることも予防になります。認知症予防に効果的とされている食べ物や期待される効果を紹介します。

青魚



サバやサンマ、アジなどの青魚は不飽和脂肪酸のDHAやEPAが豊富に含まれる食材です。不飽和脂肪酸には、血液中の悪玉コレステロールを減少させる効果があり、血液の循環を良くして動脈硬化などを予防してくれます

緑黄色野菜



ホウレンソウやニンジンなどの緑黄色野菜やいちごなどの果物には、ビタミンB群の一種である葉酸が含まれます。葉酸は血液中の有害なアミノ酸を無害化する作用があり、動脈硬化のリスク軽減につながる栄養素です。

適切な食事を心がけて認知症を予防しましょう！

認知症の利用者様に接する上で信条としていることを職員に聞きました



看護師 吉沢さん

私は認知症の利用者様に親しみを持ってもらえるよう自分から挨拶や会話に行きます。訴えがあったら、傾聴しています。そうすると相手から話しかけてくれたり、穏やかに過ごしてもらえることが増えた気がします



介護福祉士 臼井さん

利用者様の話を傾聴し否定しないで聴きます。何度も同じ話をしたり、動き回ったり落ち着かない時は話題を変えたり、場所から移動して気分転換を図るなどして落ち着いてもらうよう心がけています



介護福祉士 福納さん

利用者様の訴えがあるとき、一旦傾聴します。ですが傾聴しすぎると混乱の原因にもなってしまうので適度に距離を置くなどして個人個人にあった関わり方をするようにしています。

