



11月5日(金)気象庁が全国的に開催しました「防災訓練」に合わせてショートステイみらいでも避難訓練を行いました。本番さながらではありませんが、出来るだけ慌てずにけがや転倒などが無いように誘導を行いました。ご利用者様からは、「よかつとう、無事に避難出来て助かったわ」「そとのぼかぼか天気の中で日向ぼっこが出来ていいわ」など避難訓練とは別の話も出てきました。年に2回の防災訓練を今後も開催していざというときに、迅速・安全に行動できるようにしたいと思います。

認知症予防？

認知症にどうしてなるのかが分かれば、認知症の予防が出来ます。では、認知症にほどうしてなるのでしょうか？

- ・ 脳内に「アミロイドβ」や「タウ」などの異常なタンパク質が蓄積し、それが脳の神経細胞の働きを低下させ発症する
- ・ 血管性認知症は、脳内の血管に障害(脳梗塞や脳出血)が起きることで、神経細胞が壊れて発症する
- ・ 「シヌクレイン」というタンパク質が「レビー小体」を形成し、大脳皮質の広範囲にわたって広がり、それによって脳の神経細胞の働きが低下し発症する

4. 感染症に起因する認知症
5. 不安や嫉妬といった感情を中年期に多く持っていた人
6. 糖尿病や高脂血症に代表される生活習慣病は、認知症発症のリスクを高める
7. 「酒は百薬の長」のお酒も飲みすぎると脳の萎縮を進ませる等があります。

脳に異常なたんぱく質を貯めない、脳血管障害にならないようにする、感染症を予防する、感情を出来るだけ穏やかに持つ、ストレスを軽減する、生活習慣病の予防、お酒の飲みすぎに注意するなど、日頃の生活に気を付けていく事が、認知症の予防につながりますね。高齢になると、徐々に表れてくる認知機能の低下、日頃より気を付けて予防に力を入れていきましょう。