



Inclusive support

地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター（玉造保健センター内）

☎0299-55-0114

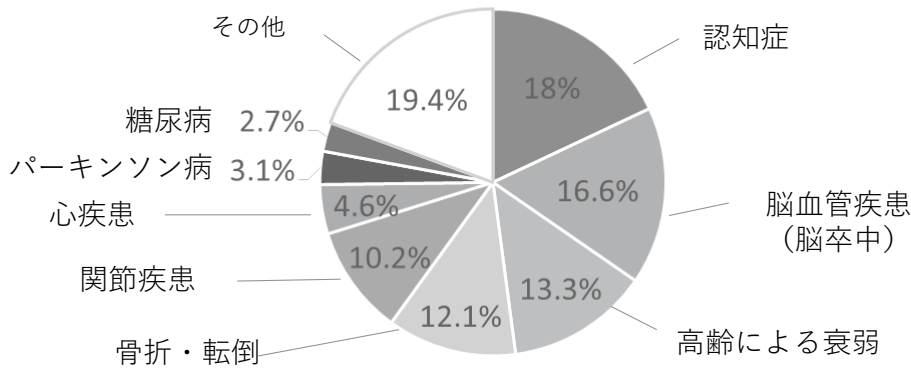
いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

今から始める介護予防

高齢化が進む中で、介護保険制度の要介護（要支援）の認定者数は増加しており、超高齢化社会に伴い、さらに増加していくことが予想されています。

介護が必要になる大きな原因としては、認知症や脳卒中などの生活習慣病、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などが挙げられています。特に介護の原因として、認知症が一番多くなっています。

介護が必要となった主な原因



平成28年度国民生活基礎調査

< 認知症予防 >

認知症とは、後天的な脳の障害によって記憶力や判断力が低下し、日常生活に支障をきたす状態のことです。しかし、生活習慣を改善すれば、ある程度予防が可能で、早期発見・治療により進行を防げることも明らかになってきています。

認知症の“危険因子”を減らす生活習慣

「自分は大丈夫」と過信せず、日頃の生活習慣を見直して認知症予防に取り組みましょう。

●脳血管障害のリスクを減らす

脳血管障害の多くは、高血圧症や糖尿病、心疾患などの生活習慣病に起因します。運動不足、肥満、塩分のとりすぎに注意しましょう。



●急激な環境の変化を極力避ける

入退院、転居、退職、死別など、急激に環境が変化したときのストレスが、認知症を誘発する可能性があります。変化には徐々に慣れていけるよう、極力配慮をしましょう。

●魚や野菜・果物を積極的に食べる

サバやイワシなど青魚に含まれるDHAやEPAといった不飽和脂肪酸は、認知症予防に有効です。また、野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどにも高い予防効果があります。



●有酸素運動をする

有酸素運動には、脳により多くの酸素を取り込み、血液循環をよくする効果があり、認知症の発症リスクの低減につながると考えられています。※有酸素運動とは、からだに酸素を取り込みながら行う運動。ウォーキング、水泳、体操などが代表的。

