

介護予防だより

認知症予防のための！ 「脳の健康度チェック&認知症予防講座」

愛知県と国立長寿医療研究センターが開発したチェックリストを用いて、将来の認知機能低下のリスクをチェックし、認知症予防に役立てる講座です。個別相談で、認知症に関する相談もできます。

愛知県委託事業として開催します。※このチェックリストは認知症の診断をするものではありません。

時 所 下表のとおり **対** 市内在住の65歳以上の人 **定** 各回20人(先着順) **¥** 無料

持 体操しやすい服装(2日目の講座で軽い体操をします。)

申 申し込みフォーム、電話または長寿介護課窓口で8月1日(木)午前8時30分～10月25日(金)午後5時まで受付

問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)



▲申し込みフォーム

	1日目 脳の健康度チェック	2日目 認知症予防講座	場所	申し込み 締め切り日時
第1回目	9月10日(火) 午後1時30分～4時	9月24日(火) 午後2時～4時	知立市福祉の里 ハツ田 3階 (ハツ田町泉43)	8月28日(水) 午後5時
第2回目	10月10日(木) 午後1時30分～4時	10月24日(木) 午後2時～4時	知立市老人福祉センター (西町草刈10-5)	9月27日(金) 午後5時
第3回目	11月7日(木) 午後1時30分～4時	11月21日(木) 午後2時～4時	知立市老人福祉センター (西町草刈10-5)	10月25日(金) 午後5時

※各回の内容は同じです。



ちょっとしたお手伝い



このコラムでは、まちかど運動教室のテーマに基づき、皆さんの健康維持に繋がるような情報を発信していきます！9月21日は、「認知症の日」ということもあり、今回は認知症とも深い関わりのある「睡眠」についてお伝えします。

今回のテーマ × 9月 認知症を予防しよう！

○脳と睡眠の関係

日本は、世界的にも睡眠時間が短い国民であり、経済協力開発機構(OECD)の2021年の調査では、平均睡眠時間は7時間22分となっています。

認知症(アルツハイマー型)の原因として、脳内のアミロイドβという物質の蓄積が挙げられており、このアミロイドβは睡眠中に脳から血液中に排泄され、肝臓で無毒化されます。蓄積が始まるのは認知症発症の15～20年前からとされているので、後発年齢から逆算すると、中高年以降から睡眠についてきちんと取り組む必要があると言えます。

○良質な睡眠をとるための3つの習慣

1. 眠りにつく15時間前に起きて、朝日をしっかり浴びましょう

朝日を浴びて、15時間後にメラトニンという眠りを促すホルモンが分泌されます。人の生体リズムはそもそも約25時間で刻まれているため、それを1日24時間に合わせてリセットするためにも、朝の光が大切です。

2. 部屋は暗く、静かで、朝まで適温を心がけましょう

寝室に限らず、寝る時間が近づいたら、リビングなどのライトは暖色系にしましょう。ラジオやテレビの音などを聴きながら眠っている人は、タイマーで消える設定などして工夫しましょう。特に人の声には敏感で、覚醒作用があります。室内は、快適に眠れるようにエアコン等で温度調整し、一定に保つことをお勧めします。

3. 日中は有酸素運動などの活動을しましょう

どんな運動をしようか迷ったら、右のQRコードの運動から始めてみてください。

動画視聴ページ▶
(YouTube)



コラム作成者:まちかど運動教室 担当理学療法士 問 長寿介護課 地域支援係(☎95-0191)

