オレンジ新聞

第⑫号
発行
川口脳神経外科
リハビリクリニック

認知症、結局何に気を付ければいいの？

予防因子と危険因子

今月はコロナウィルスの影響でカフェはお休みにさせていただきましたが毎月楽しみにしてもらっているのでとても残念です。早く落ち着いて再開できることを願いつつ、今月の話題です。

ここ数年TVなどでも認知症が取り上げられることが増えました。

ただ色々情報がありすぎていったい何に気を付ければ良いのかわからないという方もおられるかもしれません。

そこで予防と危険それぞれの因子についてまとめた情報を紹介しましょう。

まず予防因子。食事に積極的に取り入れたいのが青魚です。

あまり馴染みはないですがナッツ類も良いそうです（ただし味付け無）。そのほか身体を動かすことや余暇を楽しむこと

とも挙げられています。特別なことよりも、昔から体に良いとされているものが多いですね。左上の記事では危険因子を挙げています。

予防してくれるものと一緒に、避けたいものも押えましょう。

これも身体の健康を保つことが大切ということはいえこと

予防は一日にしてならず

予防的な生活の裏返しはそのまま危険度の高い生活

つながる因子です。早めに適切な治療を受けたいです

ね。予防は一朝一夕にはいきません。

毎日の心がけと積み重ねがカギになります。

糖尿病や肥満ではうつ病も発症になると言えそうです。そのほかでは同じという点では同じです。つまり

よく食べ、よく遊ぶ

私はだれでしょう？
ヒント：秋といえば…

今月の記事は以下を参考にしています。
https://www.nounow.jp/dementia/4286
「nounaw（ノウナウ）」HP 正解は次号で

次回4月のカフェの開催は未定です。
今後の予定はクリニックホームページや掲示物をご確認ください。

当院スタッフ紹介

新田さん
（理学療法士）
私のすきなもの
一人旅、ビール
固めのプリン
得意なこと
よく眠る
突然旅に出る

お家でリハビリしてみませんか？

当院では理学療法士や作業療法士がご自宅へ訪問し、1人ひとりの生活に応じたリハビリプログラムを立て、住み慣れた地域で心身の機能改善だけでなく、充実した生活が送れるように様々な観点から生活の安心と快適を援助します。
詳しくは下記までお問い合わせください
TEL:072-835-1010
川口脳神経外科リハビリクリニック
担当：ひらた・ちばな

編集後記

コロナの影響は様々なところへ及んでいます。ただ今のこの経験がいずれまたどこかで活かす機会があるかもしれませんね（川村）