

皆様の認知症対策

『ゆをみ』vol.48とvol.49のレターシートでは、皆さまの認知症対策をたくさんお寄せいただき、ありがとうございました。その内容に対して、古田先生にアドバイスをいただきました。



監修：
東京都健康長寿
医療センター精神科
ふるた こう
古田 光先生

良質の油がよいと聞いたので、
エキストラバージンオリーブ油や
エゴマ油、アマニ油などを、
毎日大さじ1杯摂っています。

70代女性



先生からのコメント

良質の油を摂ることは、脳血管障害や心筋梗塞に予防的に働くといわれており、また、認知症予防にも役立つ可能性があります。油の種類によって加熱に弱い物があること、過剰摂取はカロリー過剰になりうることに注意すれば、続ける意味がある習慣でしょう。

趣味で菊を育てています。
毎年菊の品評会に
出品するために、
1年がかりで菊の
手入れを行います。

昨年は250鉢作りました。

70代男性



先生からのコメント

すごいですね。計画を立て、実行し、毎日変化することに対応する、とても脳によさそうです。菊の仲間との交流で人間関係も充実していっちゃっていると思います。これからもお元気で続けてください。

スーパーで買い物をする際、
以前は買い忘れがないようにメモを取っていましたが、
今はメモを取らずに、
しっかりと記憶をして、
思い出しながら買うようにしています。

40代女性

先生からのコメント

40代から認知症予防を意識して、記憶のトレーニングをするのは素晴らしいですね。もともと脳の力が強ければ、多少認知症の変化が脳に生じて、症状が出ない可能性があります。これからぜひ色々頭を使ってください。



定年退職をして2年半、
毎日トレーニングジムに
通っています。

高齢者大学にも入学し、ウォーク、体操、
グラウンドゴルフ、パソコンと
4つのクラブに入部しました。
平日はほとんど家にいません。

60代男性

先生からのコメント

とても充実した毎日ですね。運動と知的活動にいそしんでいらっしゃるとのこと、感服します。人と接する機会が多いのも非常によいと思います。ご家族をお持ちでしたら、ご家族と一緒に楽しめる趣味もあるといいですね。



認知症を知る
認知症対策について紹介します。