

6月は認知症予防月間

「アルツハイマー型認知症」でおなじみの「アルツハイマー」という言葉は「認知症」を発見したアロイス・アルツハイマーという人名からきています。このアルツハイマー博士の誕生日六月十四日を記念し、認知症予防学会はこの日を「認知症予防の日」と登録しました。今年からP+でも六月を

「認知症予防月間」と決めました。

ご自分やご家族が認知症なのかただの物忘れなのか、認知症になったら自分は（家族は）一体どうしたらよいのか、認知症に嫌悪感や恐怖を感じている方も多いことと思います。

人間は生まれてから大人になるまでの間に色々なことを覚え、逆にある年齢から亡くなるまでの間に新しく覚えたことから段々と忘れていくのが普通です。ただ、忘れ始める年齢や忘れる速度に個人差があるのです。

そして、物忘れや多少の判断力の低下があっても、日常生活に支障がなければ「認知症」とは診断されません。

日本人の多くは大きく誤解してありますが、たとえ「認知症」と診断されても決して「この世の終わり」ではありません。「できなくなったこと」以上に「まだまだできること」があります。忘れることが多くなっても喜怒哀楽の感情は、それまでと同様に感じられます。楽しいことは楽しいと感じますし、危険にされれば悲しくもなります。

家に閉じこもって誰とも話さずにいると、どんどん進行してしまいかねませんが、積極的に社会と関わりを持ち、頭やお口、体の適度な体操をし、楽しみを持って生活していると、その進行は限りなく緩やかにすることができるので

「認知症を知って備える」はとても大切なことです。

むやみに怖がるのではなく、今のご自分の状態を知り、適切な対処法を学びましょう。また、ご友人やご家族が認知症になりかけている時、皆様がどのように対処すればよいのかも、ご一緒に学んでいきましょう。

P+でも、アンケートのような簡単な検査で皆様の認知機能を知り、会員様それぞれに適した認知症予防法をご一緒に考え、皆様が明るいシニアライフを送っていただけるお手伝いをさせていただこうと、「認知症予防月間」の企画を練っているところです。

「認知症、みんなで迎えればこわくない」

これは認知症という状況を自分の中に抗わず迎い入れることと、家庭や地域で認知症らしき人を周囲の皆が優しく迎い入れること、二つの意味で皆様に知ってほしい言葉です。

特に足元が冷たいといった事はありませんか？手足が冷たいのはまだ冷えの初期。腰やお腹に冷えを感じているなら冷えがかなり進行した状態です。冷えを長く放っておくと、頭痛、肩こり、胃腸の不調、不眠など様々な不調を招いてしまいます。

そこでオススメなのが3月から始まったスタジオプログラム「足裏ほかほか」です。クラスでも行っているように、十分〜十五分青竹を踏んで足裏を刺激していると、足がぽかぽかと温かくなってきました。これは足先の毛細血管まで血液がしっかりと流れているということです。

もし青竹がないという方は足部のセルフマッサージや、グー、チョコキ、パーと足趾（そくし）じゃんけんを行ったりと積極的に足趾を動かすことで同じような効果が得られます。

足がいつも冷たいという方はできることから実践して足を温めていきましょう。

足、冷えていませんか？

日に日に暖かくなってきましたが、季節の変わり目は気温差が激しく、

湘南内科医院院長 野尻陽子

健康運動指導士 嘉山弥生