



橋詰美穂子さん

フレイルを防ごう

「はつらつ体操」に合わせ講座

第3回講座は9月27日に開催

栗田町内会福祉推進委員会は長野市国民健康保険課から講師を招き、「寝たきりやフレイルを防ぐ講座」を6月から9月にかけて3回シリーズで実施しています。

フレイルは、加齢による衰えなど健常から要介護に移行する中間の段階のこと。毎週火曜日にふれあい

会館で開く「はつらつ体操」もフレイルを防ぐことを第一目的としています。そのため同講座も「はつらつ体操」に続いて行うことでより大きな効果を目指しています。6月14日に開いた第1回の講座では長野市国民健康保険課の職員で管理栄養士の橋詰美穂子（みえこ）さんが、認知障

■橋詰美穂子さんの講話から

加齢によって歩けなくなる、寝たきりになる、そして認知症。これから先、できればなりたくないことで

とだと思いますが、年を取ってくると「物忘れが多くなった」「簡単な計算が得意でない」「慣れた仕事の手

認知障害は予防も可能

すよね。

実は加齢による運動機能の衰えで歩けなくなる、認知症になる要因の一つとされています。

だれでも経験すること

順がわからなくなる」といったことが増えてきます。

食事や入浴、トイレなど日常生活はできるのに、これって認知症？ と不安になりますね。

でも大丈夫。これは軽度

認知障害（MCI）と呼ばれる状態で、認知症ではありません。MCIの段階なら正常な状態への回復も可能なのです。ただ、MCIのときに認知機能の低下予防に向けた生活習慣を実践することが大切です。

アルツハイマー型認知症で最初に委縮する脳の部位は「海馬」と「前頭葉」です。海馬は、数日から1週間程度の短期的な記憶を保存する部分、前頭葉は、考えたり判断したりする部分です。一方「側頭葉」は長

期的な記憶を保存する部分です。

このうち海馬は一番壊れやすい部分なのですが、壊れても修復できることが分かっています。海馬へ酸素を届けるのは血液なので、脳の血管を良い状態にし、十分な酸素や栄養を届けることが重要になります。つまり、栄養バランスの良い食事と適度な運動、それも頭を使いながらの運動が脳の血流を高めるポイントになります。

軽い認知障害の状態を放置せず、食事、運動などの生活習慣の改善で認知機能の維持・改善を目指しましょう。



毎週水曜日にふれあい会館で行っている「はつらつ体操」