

笑顔カフェ 通信

第11号
令和5年12月発行

認知症予防に回想法を！ 昔の体験を語り合って脳を活性化！

市立秋田総合病院
公認心理師
堀井悠一郎

高齢者の心理的安定や自尊心の回復などを図る心理療法的なアプローチで、1対1、もしくは集団で昔の思い出や体験を語り合うものです

昔なつかしい友人と久しぶりに会って、昔の思い出を語り合って懐かしくて嬉しくなる、というのは誰でも経験があるのではないのでしょうか？

認知症になっても昔体験したことの記憶は比較的忘れずに残りやすいので、回想法ではこれを活用して認知症の方が他者と生き生きとした交流が持てるように周りのスタッフが手助けをしていきます。そうして話題や感情を共有していくことで、認知症の方にとっては自信を取り戻すきっかけになったり、人と楽しく交流していくことで不安感や孤立感が減り、感情を安定させることの役に立ったりすると言われています。



人がそれまで積み重ねてきた経験、
記憶はかけがえのない財産です！



第5回 認知症カフェ開催のお知らせ



テーマ「知って安心！相談窓口活用術」

※川元地域包括支援センター職員によるお話しです。



日時：令和6年1月25日（木）14：00～15：00

場所：市立秋田総合病院 5階 講堂

参加：無料・予約不要

認知症の対応事例等を
中心にお話しをしてい
たきます。



認知症予防に バランスの良い食事を！

市立秋田総合病院
管理栄養士
山田 公子

ある特定の食品や栄養素が認知症を減らすなど認知症にまつわるエピソードは数多くありますが、特定の食品や栄養素だけをとることで認知症を予防することは残念ながらできません。

この食品を食べれば絶対に認知症にならないという食品はありません。こうした中で認知症の発症や進行に関する病態も明らかになっており、日常の食事をはじめとする生活習慣の関わりの重要性が指摘されております。

食事のポイント～食事は健康な食事の第一歩～

1日3食規則正しく

食事を抜くと、1日に必要な栄養が不足となります。食事だけでなく、睡眠を十分にとる、体を動かすなど規則正しい生活のリズムをつくることも大切！！



バランスの良い食事を

食事を簡単に済ませない。特定の食品に偏らない。主食、主菜、副菜をバランス良く。果物や乳製品を食事か間食でプラスするのがおすすめ！！



適性な体重維持を

食事はとり過ぎず、減らしすぎない！！



また、よく噛んで食べることは脳や体の健康にもつながります。



免許センターからのお知らせ



「高齢のため、運転不安…」という方が、運転免許証を自主的に返納できる制度です。返納後は、安全運転に努めてきた証として「運転経歴証明書」を交付してもらえます。

「運転経歴証明書」は、運転免許証の全部を有効期間内に返納すると、公的な身分証明書として使えます。バス・タクシーの乗車運賃割引など、さまざまな特典があります！！

また警察では、安全運転相談窓口を開設し相談を受け付けています。認知症など病気にかかっている場合や、自動車の不安がある方、更新できるかどうかなど心配がある方は、ぜひ相談してみてください。（※安全運転相談窓口 秋田県警察本部運転免許センター #8080）

詳細は秋田県運転免許センターのホームページをご覧ください。

市立秋田総合病院 秋田県認知症疾患医療センター

【専用電話】 018-866-7123 【受付時間】 平日 9:00～16:00