



## よかかい？良い余暇を過ごして、元気はつらつ！

城島地区にある介護サービス事業所で、城島地区の高齢者を支援することを目的に会議を開催しています。この通信は、地域の皆様方の介護予防や認知症予防を推進するために、会議参加事業所で企画・作成をしております。皆様の健康維持に、ぜひご活用ください！

今回は「認知症」をテーマに、生活の中でこれから気をつけたいことをご紹介します。

### < 認知症と物忘れの違いは？ >

	老化によるもの忘れ	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
ものわすれ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことを丸ごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

☎ デイサービスなごみより

## 『歯』と『認知症』との関係について



認知症にもアルツハイマー病や、脳血管性認知症など色々ありますが予防には、脳に刺激を与え続ける事が大事です。手指を使った作業などが代表的ですが意外と知られていないのが、脳に一番刺激を与えているのは指よりも脳に近い「歯」である、という事です。



### 1. 歯と脳との関係

私たちが歯で食べ物を噛み砕く時に、その衝撃と振動が脳に伝わります。また歯根膜から神経を經由して神経伝達物質が脳に伝わります。それらが刺激となって脳の血流量が増加し、脳の働きが活性化されます。



しっかりと、よく噛むことで  
**脳の血流UP↑**

### 2. 歯が失われた状態

歯を抜いた（抜歯）状態では、その抜いた本数だけ、歯から脳への刺激が減ってしまいます。歯を一本無くすごとに認知症になる確率が増えていき、最終的に自分の歯がゼロになると確率が2倍になるとも言われています。



脳への刺激が減る  
↓  
脳の**委縮・退化**

### 3. 歯が失われた場合の治療法

「インプラント」の場合は骨と接続されているので、衝撃と振動が脳にしっかりと伝わります。「入れ歯」と「ブリッジ治療」の場合は、いずれも脳へある程度の刺激が伝わるので少し安心です。何より、歯を抜いて、そのまま放置しておく事が一番危険です。認知症リスクの増加、隣の歯の崩壊といった危険性があります。



歯が抜けたまま放置は**危険**  
**人工歯**でも**整えて噛む**ことが大事！

### 4. 認知症が口内環境をさらに悪化

認知症が進行すると自分で歯磨きをする事もできなくなってきます。家族や介護職員が歯磨きを補助しますが、本人が嫌がって、なかなか、うまくいかないケースも多々ある様です。「認知症で歯磨きできなくなり、口内環境が悪化し、それがさらに認知症を悪化させてしまう」という悪循環に陥ってしまう前の、早期治療が望まれます。



認知症の悪化⇨口内環境の悪化  
**悪循環**になる前に  
**早めに歯科へ相談を!**



**歯の健康・口腔内環境を整えて**

**楽しい食生活と素敵な笑顔! そして『認知症予防』につなげましょう!**



# 脳をトレーニング!

色読み脳トレーニングシート

①



1	色	赤	黄	赤	青	茶	緑
---	---	---	---	---	---	---	---

2	読み方	黒	緑	青	黄	赤	茶
---	-----	---	---	---	---	---	---

3	色	黄	黒	緑	茶	黒	緑
---	---	---	---	---	---	---	---

4	読み方	青	緑	赤	黒	青	緑
---	-----	---	---	---	---	---	---

5	色	茶	黒	黄	緑	黄	青
---	---	---	---	---	---	---	---

②



わい② い① せい

ほのぼのデイサービスセンターより

「ぼけない小唄」 ※お座敷小唄のリズムで

作詞 竹下 吉夫

1 風邪もひかずに 転ばずに

笑い忘れず よくしゃべり

頭と足腰 使う人

元気ある人 ボケません

2 スポーツ、カラオケ、囲碁、俳句

趣味のある人 味もある

異性に関心 持ちながら

色気ある人 ボケません

3 歳をとっても 白髪でも

頭禿げても まだ若い

演歌歌って アンコール

生きがいある人 ボケません

デイサービスあいよかけより