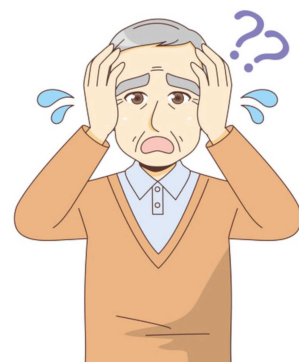




軽度認知障害(MCI)

今さっき話したことをもう忘れてしまったと自覚したり、短時間の間に同じ質問を繰り返す、元気がなくなってきた、新しい出来事を嫌がるようになるなどの変化は、健全な加齢によるものではなく、認知症と正常な状態との中間にあたる軽度認知症が(MCI)の可能性があります。MCIの約半数は5年以内に認知症に移行するといわれており年々増加傾向にあります。MCIの特徴としては、物忘れはあるものの食事、トイレ、お風呂、着替えなどの基本的な動作である日常生活にはさほど支障がなく自立した生活を送ることができ、認知症とは診断できない難しさがあります。本人の違和感だけでなく、家族や周りの人たちがおかしい発言や行動に気づいて住み慣れた地域で安心した生活を続けられるように、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支えて支援を行う地域包括支援センターに相談するなど、適切な対応を行うことで認知症への移行を遅延できる可能性があります。さらに、MCIの状態のうちに、運動をしながら脳の活動を活発にする計算、しりとりなど、体と頭を両方同時に働かせるエクササイズである「予防的運動コグニサイズ」(国立長寿医療研究センター開発)を始めることで記憶力が向上することがわかってきました。



認知症サポーター



地域住民、学校関係者、地域生活関連企業などの従事者が認知症の正しい知識をもち、やさしい地域作りに貢献するボランティアの「認知症サポーター」という制度があります。オレンジリングやサポーターカードのステッカーが目印で、認知症の方が認知症とともに個人の意思を尊重されこれからの人生をよりよく生きていくことができるよう、徘徊などの保護・見守りなど安全対策を行っています。まずは、何でも加齢のせいだとそのままにせず、情報収集したり認知症サポーターやかかりつけ薬局などに相談したりしてみましょう。

腸活と食べ物

「腸活」という言葉があるほど注目されている腸。その腸に良いといわれるヨーグルトや納豆、キノコ類などを摂っても、良くなれないばかりか逆に調子が悪くなる……そんなことはありませんか？ 最近の研究で、大腸が知覚過敏状態の過敏性腸症候群や、小腸内に腸内細菌が増殖して大量のガスが発生する小腸内細菌異常増殖症の場合、一般的に腸に良いといわれる食べ物によって、おなかがはったり下痢や便秘を引き起こしたりすることが解ってきました。原因はまだ解明されていませんが、日本人の10人に1人は過敏性腸症候群ともいわれています。食物繊維やオリゴ糖、糖質は小腸で吸収されにくく、腸に長く留まって発酵し、多量のガスを発生させるため注意が必要です。納豆、豆腐、小麦、にんにく、玉ねぎ、ごぼう、牛乳、ヨーグルト、ハチミツ、梨、アボガドなどはおなかの不調がある人は控えましょう。

