



グループホーム・ハッピー桜に、いつもお世話になりありがとうございます。
1月の初詣の様子や日常生活の様子をご覧ください。



喫茶店へ行ってきました



美濃の郷



福笑い皆さんお上手



忍にん体操で手足鍛えましょう



初詣 健康 長寿を 祈りました!



介護一口メモ

アルツハイマー病

我が国の65歳以上の「認知症」有病率は約15%。加えて認知症の予備軍ともいえる「軽度認知障害(MC)」のある方が65歳以上の約13%となっています。この両者を合わせると3人に1人弱が認知症か軽度認知障害となりますので、まさに国民病といえます。認知症の中で最も多い原因が「アルツハイマー病」でおよそ60~70%と考えられます。アルツハイマー病は徐々に脳の委縮が進み、次第に認知機能の低下が起こります。原因は大きく分けて2つあります。1つは「アミロイドβ タンパク」というタンパク性のごみが脳にたまり「老人斑(アミロイド斑)」ができること、もうひとつは神経細胞にリン酸化した「タウタンパク」がたまって「神経原線維変化」ができることです。このタンパクの蓄積は、発症の25年ほど前から始まり、10年ほど前から神経原線維変化が起こり始めます。その後、5年ほど前から物忘れなど、軽度認知障害が起こるようになります。また、特に「脳卒中」を併発するとアルツハイマー病が早くすすむ事がわかっていますので、他の病気に対する注意喚起も行います。きちんとした睡眠や体操、ウォーキング等は生活習慣病の予防だけでなく、認知症予防にも効果があることが分かっていますのでお勧めです。気になる症状があればかかりつけ医に相談し、早期にきちんとした診断を受けるようにしてください。

