

介護

なんでも

相談室

18



松永安優美 まつながあゆみ

栃木県出身、内科医。埼玉医科大学卒。同大付属病院を経て実家の松永医院に勤務。平成3年から特別養護老人ホーム、介護老人保健施設、養護老人ホームなどを設立。現在、医療法人「聖生会」理事長、社会福祉法人「裕母和会」会長として、医院と8つの介護施設を運営している。

Q

先月、自宅ですら5年間介護してきた脳梗塞の母親が他界しました。その前の5年間は認知症の父親の看病と介護もしていました。10年間の苦しい時期が終わり、内心ホッとしている面もあります。が、私も58歳。夫と離婚し、28歳の一人息子と二人暮らしですが、子供にだけは、私と同じような苦労をかけさせたくないと思っています。息子に迷惑をかけず、ぴんぴんころりで寿命をまっとうする生き方を心がけたいと思っていますが、食事や運動、さらに脳の使い方など、どんなことを注意すればいいのですか？ クイズやおしゃべりは本当に有効ですか？

A

脳卒中と認知症というイギリスでの研究、そして筋力 究報告があります。健康低下。この3つ 寿命を延ばすには、とにかく塩分に気配りして下病状です。友人との楽しさい。他に食事でお勧めいおしゃべりや、頭の体は、サバやサンマ、イワ操になるクイズは脳を活シなどの魚ですね。魚類性化させ、認知症予防等の脂が生活習慣病の予防につながります。また映画に効果があります。料理面を観たり小説を読んで法は、焼くよりも煮たも感動することも大事です。倒なら缶詰の水煮をお薦し、孫と楽しく遊んだり 大きな声をあげて笑うことも良い刺激になり効果があります。

それ以上に気をつけていたいただきたいのが食事、とくに減塩です。塩分の過剰摂取は血圧を上げたり、いろいろと悪さをします。それが生活習慣病を引き起こすことになり、脳卒中・認知症にもつながっていきます。

最後に運動ですが、ウオーキングにこだわる必要はありません。30分程度やっただけで、ウオーキングにこだわる必要はありません。30分程度やっただけで、ウオーキングにこだわる必要はありません。

65歳をすぎると、それまで比べて5年毎に1.5倍から2倍のスピードで介護を必要とする人が増えます。でも減塩を続けること認知症の発症をも、筋力低下や認知症の5年遅らせることができ予防につながりますよ。