



健康豆知識 ～認知症⑧～

身だしなみを整え外出する事も認知症予防につながります。その仕組みについてご紹介していきます。

《外出が認知症に繋がる！》

皆さんは1日1回、外に出かけていますか？家に閉じこもり外に出なくなったり、人と会う機会が少なくなると、要介護のリスクが高まり、認知機能の低下を招きます。

逆に、お出かけは脳の色々な機能を使い、認知症予防に繋がり、心身共に元気になっていきます！

①脳を刺激し、脳波を整える

快楽や快感を生み出す脳内物質である「ドーパミン」が分泌され、ストレスホルモンが減り、脳波を正常に整えてくれます。

また、「人と何時に会う」「目的地への経路」等の計画を考える為、「実行機能能力」「計画力」を鍛えられる。



②心と体を刺激

外出は筋力維持に役立ち、握力が向上したと言う研究結果も出ています。

(握力は全身筋力と比例しているとも言われています)

また、人と会ったり、好きな場所へ出かけることは意欲が芽生え、幸福感を高めてくれます。



③口腔への刺激

化粧や男性の髭剃りは、唾液分泌の効果もあるようです。また、外出をすることで会話や食事などにより口を動かす機会が増え、口腔への刺激も増えます。

口腔機能の低下は、認知症、低栄養、要介護のリスクを高めます。口腔機能もしっかり維持・向上して行くことが大事です。



《認知症を予防！化粧療法とは!?!》

「化粧療法」を知っていますか？化粧療法とは、化粧を行うことで認知機能に働きかける療法と言われています。身だしなみを整えることで、

①手や顔を動かすことで、細かな動作を行う

②顔の筋肉を動かし、表情を作る

③顔色が良くなり自信や前向きな感情が生まれ、外出や社会的な活動に参加し、生きがいに繋がる等の効果があります。

女性なら化粧、男性なら髭剃りをして顔を整え、身だしなみを整えて外出してみましょう！



《外出で認知症予防の効果を上げよう！》

外出時の工夫	効果
日光を浴びる	日光を浴びることで、睡眠を促すホルモン「セロトニン」の活性化に繋がります。外出を日中にして日光をあびると、快眠を促してくれます。
TPO にあった服を選ぶ	TPO とは、「時」「場所」「場合」のこと。毎回同じ服ではなく、行く場所や会う人によって着る服を変えることで、脳機能が活性化します。
定期的に人と会う場を作る	定期的に行なうことで予定を管理する習慣が付き、「計画力」を鍛える事ができます。また、人と会ってコミュニケーションを取ることも認知症予防になります。
役割を持つ	役割を持つ事で、責任感や生きがい、人とのコミュニケーションに繋がります。また、役割をこなすために色々考えたり計画を立てる機会が増え、脳機能を活用します。
新しいことにチャレンジする	新しい事を始めることで、様々な脳機能を使います。まずは「読書をする」「ウォーキングコースを変えてみる」などの小さなことから結構です。興味のあることは、諦めずに積極的に挑戦してみましょう！

