

第8回大森医師会認知症予防カフェ

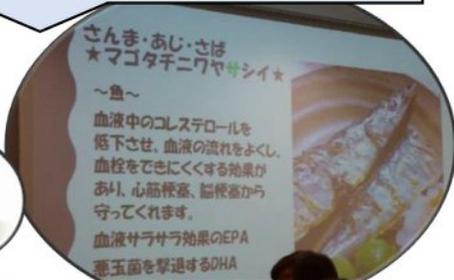
平成30年12月1日(土)



さんま、あじ、さば等の魚は、血液中のコレステロールを下げ、血液の流れを良くし、血栓を出来にくくするので心筋梗塞や脳梗塞から守る

- ・血液サラサラ効果のEPA
- ・悪玉菌撃退するDHA

脳が喜ぶ栄養『タンパク質』『糖分』『ビタミン』(奥田管理栄養士)



・通常、脳内で特殊なタンパク質(アミロイドベータ)等が作られ、代謝により排出するが、沈着し続けると血液の流れが悪くなる。そして、「体験に伴う記憶(エピソード記憶)」が怪しくなり、更に進行すると側頭葉にある海馬の萎縮が認められる。アルツハイマー型認知症である。

【質問】「認知症予防に環境は関係ある？」
→「五感への刺激ある環境を整えると良い」

- ・生活習慣病予防で認知症を予防
- ・薬の飲み忘れを防ぐ方法,多種あり

- ・認知症症状を呈する病気を直接予防する薬はない
- ・発症させやすいものが生活習慣病



大田区薬剤師会 橋本学理事

【薬の飲み方】 ・自身の病気を知る
・生活リズムに合った薬を医師・薬剤師と一緒に選ぶ
・モチベーションを保てる方法で治療を続ける



脳に活力を与える食材・「ま,ご,た,ち,に,わ,や,さ,し,い」
大森医師会監修「森の饗宴」