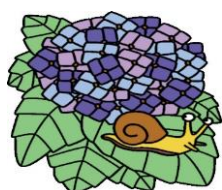


甲佐町オレンジ通信

令和 8 年 6 月 甲佐町地域包括支援センター

第 1 号(通巻第 111 号)



認知症予防とサプリメントについて

紫陽花の季節、ピンクから紫、雨の時期も楽しく過ごすことができます。

この紫陽花自体に、毒性があるといわれています。もちろん食べる人はいないと思いますが、よく似ている葉っぱに、4 月の仏様の生誕祭に使う甘茶あまちゃがあり、とても不思議です。

皆さんは、認知症予防としてどのようなことに取り組まれていますか？

最近では、認知症予防にサプリメントを活用される方も増えてきているようです。

今は、認知症予防と言われるだけでも相当多数のサプリメントがあります。イチヨウバや DHA はもちろ

ん、アシタバや葉酸、ネットでもたくさん表示されます。

忙しい日常生活の中で、食事がおろそかになったりする方には、選択肢の一つになるかもしれません。あくまでも食事の補助として考えることが大事であると思います。適量を守り、継続して服用する時は主治医に相談されることをお勧めします。

大切なことは、楽しく日常が送れているか？おいしくバランスよくご飯を食べられているか？水分や塩分は適切か？自分が服用している薬の効果や副作用をわかっているか？適切に運動をしているか？ではないかと思います。

特に、高齢者の一人暮らしや高齢者夫婦のみの暮らしとなると、食事が偏りがちになります。

この機会に自分たちの暮らしを見つめ直して、健康的で明るい生活を過ごしましょう。

甲佐町地域包括支援センターでは、6月から月に1回、全10回にわたって認知症に関する

情報「甲佐町オレンジ通信」を発行します。



お問い合わせ先
甲佐町地域包括支援センター
(甲佐町役場 福祉課)
TEL 234-1114