

アロマセラピーで 認知症予防(進行予防)



アロマ療法は、植物から抽出した精油※1を用いて行います。アロマセラピーの名で一般的には知られています。精油そのもので香りを楽しむ物や、精油の香りが脳に刺激を与える事によってもたらせる効果を期待して行われます。副作用が少なく、誰でも簡単に出来るメリットがあります。

今回は昼用の**ローズマリーカンファ**と**レモン**の精油を使用しています。

※1 精油とは、植物の香り成分を抽出したエッセンスの事

1、認知症に対するアロマ療法の効果

精油の持つリラックス効果から、認知症の周辺症状である不穏や興奮状態の改善、睡眠障害の改善がみられるという報告がありました。

鳥取大学の研究で、28日間アロマ療法を試したところ、アルツハイマー病の軽度～中等度の患者が検査において、見当識（自分が何者か、どこに居るのか、今いつなのかなど自分の置かれている状況の把握）を改善させる効果がある事がわかりました。

2、アロマ療法が認知症に効果的と言われる根拠

アロマの匂いは直接海馬（記憶をつかさどる脳）へ伝えられます。匂いを刺激として与える事で、海馬（記憶をつかさどる脳）で新しい神経細胞が作られることが促進され、自己による見当識障害の改善に結びついたのではないかと考えられています。また大脳の情報が自律神経に関与するところにも作用する為、自律神経が整えられ、感情や心身や心の状態が調整されるとも言われています。

3、アロマ療法の使用方法

・同封してあるビニールを取り出し、ジッパーを開け、匂いを嗅いでいただくだけです。始めは離して嗅いでみてください。慣れてきたら少し近づけてみてください。

🍷 詰める時には、手洗い消毒、マスク、手袋を使用して作成しています。

4、アロマ療法における注意点

今回は昼間用の精油なので、寝る前には使用しないでください。

人によっては過敏に反応する方や、健康状態や体調に不調をもたらす事がある為、気分が悪くなる時は使用をお控えください。



アロマ環境協会より引用

永寿総合病院

認知症疾患医療センター

たいとう・まつがや

地域包括支援センター

～高齢者の食生活～



健やかな毎日を過ごすために

低栄養や認知症予防のために



加齢とともに人は誰でも、脳をはじめとし、筋肉や内臓や体の働きは低下していきます。しかし、普段の生活で少しでも気を付けて病気の予防や病気と上手に付き合っていくことで健やかな毎日を過ごすことが出来ると思います。シニア世代の食生活のポイントについてご参考にいただければ幸いです。

●バランスの良い食事とは？

1食の中で主食・主菜・副菜を組み合わせること



出典：第一出版「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、5訂増補日本食品標準成分表より

●低栄養にならない為に

- ・1日3回 朝・昼・夕食を食べていますか？
- ・必要な栄養素をまんべんなく→いろいろな食材を食べていますか？

炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル・食物繊維

↓ どんな食品？

さかな	動物性たんぱく質やカルシウム、ビタミンDが豊富。
あぶら	適度な油脂分は、細胞などをつくるのに必要。
にく	良質なたんぱく質の代表
ぎゅうにゅう	たんぱく質とカルシウムが豊富。
やさい	ビタミンや食物繊維を十分にとれる。
かいそう	低エネルギーでも、ミネラルと食物繊維が豊富。
に	
いも	糖質でエネルギー補給。ビタミン・ミネラルもチャージ！
たまご	いろいろな調理法で簡単にたんぱく質がとれる。
だいず	たんぱく質の元となる必須アミノ酸や、カルシウムも豊富。
くだもの	ビタミン・ミネラルが多く、食物繊維もとれる。

合言葉は「**さあにぎやかにいただく!**」※

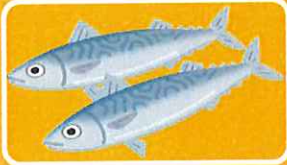
※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

●認知症予防には？

一つの食品や栄養素を毎日食べたからといって認知症の予防にはなりません。
基本はいろいろな食品をバランスよく食べ、低栄養にならないことです。

いつも同じ物を食べていませんか？

偏りがなく季節の食材を食べることが大切ですが、以下の栄養素は認知症予防のために特に不足しないようしっかり利用したいものです。



DHA・EPA

青魚に含まれるDHA・EPAと呼ばれる不飽和脂肪酸



大豆レシチン

大豆製品に含まれる大豆レシチン



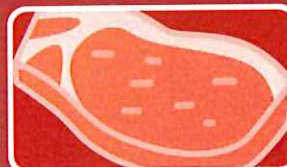
ビタミンC・E

野菜・果物に多く含まれるビタミンC・Eなど抗酸化作用を持つビタミン



オレイン酸

オリーブオイルのオレイン酸という不飽和脂肪酸



ビタミンB12

肉や魚貝類に多く含まれるビタミンB12

その他に“かむ力”を維持することも重要です
かむ力や飲み込む力が落ちるとお口の老化が進んでしまいます。
認知症のリスクも増加してしまいますので定期的に口腔ケアもしっかり行いましょう。

低栄養や認知症予防には栄養や食生活が大変重要となってきますが、生活全般で十分な睡眠やストレスを減らす、適度な運動、たくさんおしゃべりをする等も同じように重要です。皆様の生活スタイルは各々で違いますので、是非ご自分に合った方法で毎日を健やかに過ごしてください。

＝参考資料＝健康長寿新ガイドラインによる「食生活の新しい目安」健康長寿新ガイドライン策定委員会＜食生活班＞

令和3年8月

永寿総合病院 栄養科・認知症疾患医療センター

たいとう・まつがや地域包括支援センター

