

認知症とは？

6月16日（月）に、3年福祉コースは、富山短期大学健康福祉学科の井上先生から、認知症について講座を受けました。認知症には、様々な種類があります。その中でも一番多い認知症は、アルツハイマー型認知症だそうです。また、認知症の予防の方法も教えていただきました。認知症は、食べるものによって予防できるのです。皆さんは、カレーライスと親子丼だったらどちらが認知症予防に良い食べ物だと思いますか？正解はカレーライスです。カレーライスに含まれるターメリックという成分が認知症予防に良いそうです。



<感想>

- ・ 認知症予防には食べ物が影響していると初めて知りました。また、納豆やオリーブオイルも認知症予防にいいと聞き驚きました。

- ・ 認知症の人への対応の仕方なども教えていただいたので、機会があれば、実践していきたいと思いました。