

# 松葉園 ~リハビリ通信~

平成28年5月号

松葉園では、理学療法士常勤2名体制で、利用者様や入居者さまの身体や生活を支援しています。

些細なことでも、ご相談ください♪

## ~今月のリハビリ風景~



気持ちいいよ~♪  
浮腫みも良くなるし、  
これが楽しみ!!



段差練習の様子



### 〜リハビリ小話〜 認知症シリーズ3

今回は認知症予防の観点から、**歯と認知症の関係**についてお話します。

物を噛むと脳は刺激され、感覚や運動の他、記憶や思考、意欲を司る部位の活性化に繋がります。

神奈川歯科大学の研究では20本以上歯が残っている人に比べ、歯が無く義歯も入っていない人の認知症リスクは1.9倍になり、更に、良く噛んで食べる人に対し、あまり噛めない人の認知症リスクは1.5倍と、高い結果となっています。また、広島大学では、よく物を噛むことが出来る正常なマウスと、元々歯が無く軟らかい物しか食べられないマウスを比較する研究を行っています。その結果、歯のないマウスには大脳皮質にアルツハイマー型認知症の原因と考えられているアミロイドβ蛋白が沈着しことが確認され、記憶や学習能力に関する海馬の細胞数が少なくなっていることが判明しました。

これらの研究から、**認知症予防には良く噛むことが大切といえます。**年を重ねて歯が少なくなったり、義歯が合わないからと軟らかい物を好み、あまり噛まないとなると軟らかい物を好み、あまり噛まないにつけましよう。

※「リハビリ小話」では、健康や介護に役立つ、ちょっとした知識をリハビリの視点からご紹介します。