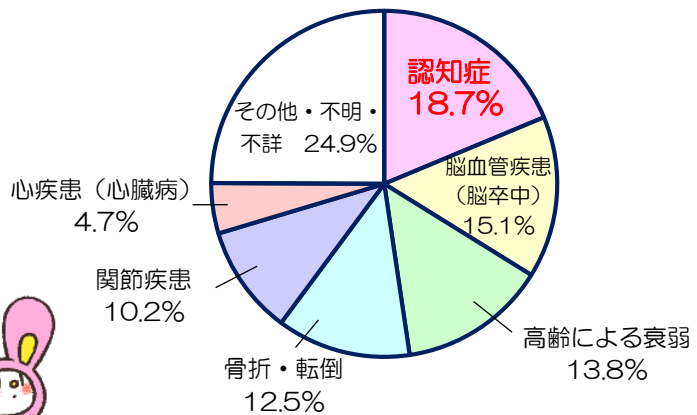


楽しく認知症を予防しよう！

2020.7.28
ミニミニ健康講座

介護になる原因で一番多いのは認知症！
認知症の予防が、介護予防にも繋がるんだね！

そもそも認知症って、
どんな病気なの？



65歳以上の要介護者等の介護が必要となった主な原因
(厚生労働省「国民生活基礎調査」(平成28年)より)

認知症とは…

「いったん正常に発達した脳の働きがだんだん低下することにより、
日常生活に支障がでてくる状態」

記憶障害



新しいことを覚える、
覚えたことを
思い出すのが
難しくなる。

見当識障害



時間、場所、人を
正しく認識できず、
自分が置かれて
いる環境が
わからなくなる。

遂行機能障害



段取りや計画を立てて
行動することが
難しくなる。

判断・理解力の低下



複雑な話が
理解しづらい、
2つ以上のことを
同時にするのが
難しくなる。

他にも徘徊、攻撃性、気持ちを抑えられない、不安、
幻覚・妄想、気持ちが落ち込む、やる気が出ないなどがあります。



年をとると物忘れがあるよね？
どう違うのかな？



	加齢による物忘れ	認知症
記憶	<ul style="list-style-type: none"> 体験の一部を忘れる。 とっさには思い出せないが、ヒントがあれば思い出す。 	<ul style="list-style-type: none"> 体験自体を忘れる。 ヒントがあってもなかなか思い出せない。
自覚	忘れっぽいことを自覚している。	自覚が薄い、もしくは自覚がない。

もし認知症かも？と思ったら、
どうしたらいいのかな…

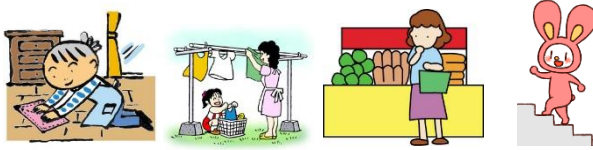


かかりつけの病院、地域包括支援センターなどで
気軽に相談しましょう！

予防のポイントは… 体を動かす・食べる・いきいきと！

体を動かす

運動すると、アルツハイマー型認知症の原因を分解する酵素が増えます。
また、運動中は筋肉の細胞から脳の神経細胞を活性化させるホルモンが分泌されます。



スポーツをしていなくても、家事や階段を使うなど、体を動かす時間を取り入れましょう！

ウォーキングするなら…

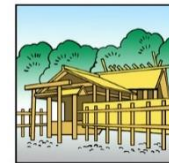
認知症予防に効果があるのは、
1日 **5,000 歩**、うち **7.5 分** の中強度の運動
★中強度とは？ 何とか会話ができる程度。

自分に合った続けられる工夫を！
例：自然の中を歩く
名所めぐりをする
友だちと歩く

計算、しりとりなど頭を使いながら歩くのも効果あり！

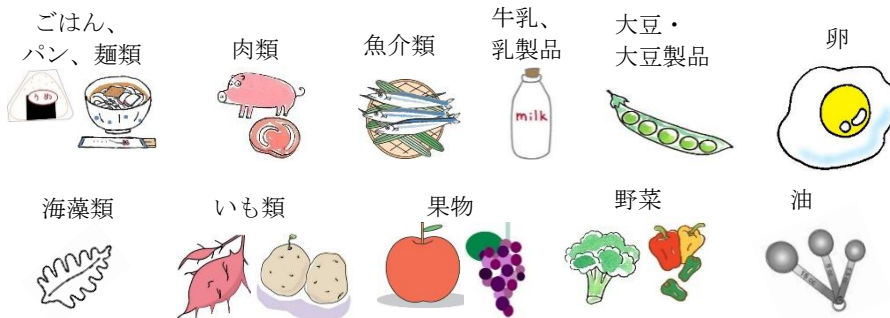


$100 - 7 = 93$ 、
 $93 - 7 = 86$ 、
 $86 - 7 = 79$ 、…



食べる

栄養はバランスよく、まんべんなくとりましょう！



よく噛むと
脳の働きも
アップ！



歯のお手入れ、していますか？

歯が 20 本以上残っている人に比べて、
歯が数本で入れ歯を使わない人の
認知症のリスクは約 **2 倍**！

自分の歯を守りましょう！

- よく噛む
- 正しい歯磨き、入れ歯のお手入れ
- かかりつけの歯科医院で歯周病の治療、歯石除去



いきいきと！

これまでの趣味を続けること、新しいことに挑戦することは、脳を刺激し老化させないために効果的！
また誰かと会話をすることで五感を使い、脳への良い刺激になります。
これからも好きなことを続けられる工夫をしましょう！

