

認知症予防について



毎日の生活習慣で認知症を予防しましょう！

認知症とは

認知症は、単なる物忘れとは異なり、脳の細胞が死んだり働きが悪くなる病気です。



年をとれば、誰でも物忘れが増えたり、計算が苦手になったりしますが、認知症は脳の病気によって日常生活に支障をきたした状態です。

早期発見・対処が大切！

【症状】

● 記憶障害

新しいことを覚える、
覚えたことを思い出
すことが難しくなる。

● 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
境が分からなくなる。

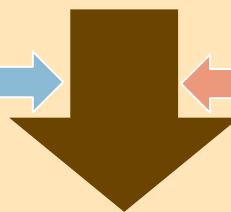
● 遂行機能障害

段取りや計画を立て
て行動することが難
しくなる。

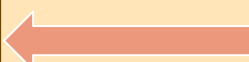
● 判断・理解力の低下

複雑な話が理解しづら
い、2つ以上のことを
同時にすることが難し
くなる。

性格・素質



環境・心理状態



● 行動・心理症状

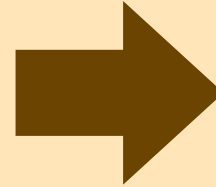
● 不安・焦燥、うつ状態、幻覚・妄想、徘徊、興奮・暴力、不潔行為など

もの忘れと認知症の違い

【老化による物忘れ】

脳の機能の低下が原因

- 物忘れを自覚できる
- 出来事の記憶の一部が消える
- ヒントをもらえば思い出せる
- 年や日付、曜日を間違えることがある



日常生活に
大きな支障はない

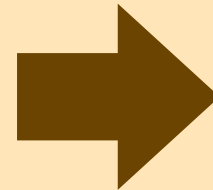
※あくまで目安であり、個人差があります。

もの忘れと認知症の違い

【認知症による物忘れ】

脳細胞の減少など病気が原因

- 忘れたという自覚がない
- 出来事の記憶が丸ごと消える
- ヒントをもらってもピンとこない
- 年や日付、曜日、季節がわからなくなる



日常生活に
支障がでる

※あくまで目安であり、個人差があります。

MCI（軽度認知障害）

MCI(軽度認知障害)とは、認知症になる前の時期をいいます。

この段階で対策を立てれば、認知症に進行しにくくなります。

【徴候】

性格の変化

理解困難

意欲の低下

記憶障害

ポイント① 体を動かす

生活習慣病予防、そして認知機能の維持・向上のためには、週に3日以上、1日15分から30分ほどの有酸素運動が効果的といわれています。

日常生活の家事なども運動の1つ！

工夫しだいではさらに運動量を増やすことができます。

たとえば...

自転車や徒歩
で移動する

エレベーター・エスカレーターではなく
階段を利用する

テレビを見ながら
ストレッチ・
体操をする



* 急に運動をすると筋肉や関節を痛める可能性があります。運動前のストレッチや準備体操もお忘れなく



実際に頭を使いながら体を動かしてみましょう！



その場で足踏みをしなから、
3の倍数で手をたたきましょう



調理をすることもおすすめです！

調理は、1度に頭も体も使います。何を作るか？材料はどうやって切るか？など考えながら立って作業をするので、身体機能および認知機能の維持・向上に効果があると期待されています。

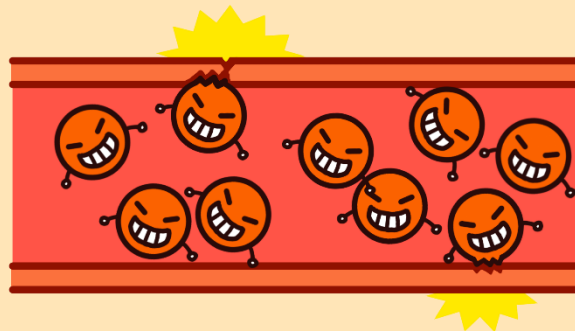


ポイント② 規則正しい生活習慣

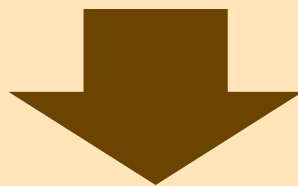
高血圧



糖尿病



肥満



認知症発症のリスク

これらは、運動不足、食生活の乱れ、睡眠不足、お酒の飲みすぎ、喫煙など、日々の生活習慣が要因となっています。

肉、魚、野菜など バランスの良い食事を心がけましょう



- ゆっくり噛んで食べる：脳への刺激になり満腹感も得られます
- 1日3食を規則正しく：血糖変動を防ぎ、脳への負担を減らします
- 塩分・糖分・間食はほどほどに：高血圧・糖尿病を防ぎ、血管を守ります



規則正しい生活習慣を怠ると、「フレイル(加齢にともない筋力や心身の活力が低下した状態)」に陥り、さらなる認知機能の低下につながる恐れも...

ポイント③ 知的活動を楽しむこと

趣味を続けること、新しいことに挑戦することは、脳を刺激し老化を防ぎ、誰かと会話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やしたいことを見つけて楽しくいきいきと生活できるように工夫しましょう 🎵

