

# 認知症とは

認知症は、脳の機能が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることにより、日常生活に支障がでた状態のことをいいます。

原因となる病気はいくつかありますが、誰にでも起こりうる病気です。

## 加齢によるもの忘れと認知症によるもの忘れの違い

脳は、私たちのあらゆる活動をコントロールしている司令塔です。認知症は、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりすることで、生活する上で支障が出てくる状態のことをいいます。

誰でも年を重ねるにつれ、もの忘れをするようになります。加齢によるもの忘れは、「体験の一部を一時的に忘れる」のに対し、認知症では「まったく記憶にない」ので思い出すことができません。

### ◆加齢によるもの忘れ



体験の一部を忘れる

- 体験の一部を忘れる
- もの忘れの自覚がある
- 人や時間、場所までわからなくなることはない
- 感情や意欲に変化はない

食べたことは覚えているが、何を食べたか忘れた！

日常生活に大きな支障はない

### ◆認知症によるもの忘れ



体験全体が抜け落ちる

- 体験やできごとすべてを忘れる
- もの忘れの自覚がない
- 人や時間、場所までわからなくなることもある
- 感情や意欲に変化が現れる (怒りっぽさなどが目立つ)

食べたこと自体忘れた！  
食べてない！

日常生活に支障あり

# 認知症予防

生活習慣病を予防・改善することは、認知症の原因であるアルツハイマー病や脳血管障害を防ぐのにも効果的であることが分かってきています。

また、活動的な生活を心がけて脳に刺激を与えることも大切です。

## ① 食事

バランスの良い食生活が大事！低栄養を防ごう！

- 1日1~2食だけ、あるいはまったく食べないことがある
- 野菜・肉・魚・豆類をあまり食べない
- 塩辛いものや、味の濃いものをよく食べる
- 水分をあまりとらない
- 半年で体重が2~3kg減少した
- 固い物が食べにくくなった

Check!



認知症予防には、効果的なものばかりを摂取するのではなく、**食事をバランスよく**食べることが一番大切です。

### 《野菜や果物を積極的に！》

ビタミンC、E、βカロテンなどの抗酸化作用

ビタミンC

いちご  
レモン  
キウイ  
ブロッコリー

ビタミンE

かぼちゃ  
モロヘイヤ  
ほうれんそう

βカロテン

にんじん  
トマト  
小松菜  
ニラ

認知症予防に役立ちます

その他に抗酸化作用があるもの

ポリフェノールを多く含むもの  
赤ワイン、大豆、ごま、緑茶…など

### 《青魚》



DHA、EPA

脳の神経伝達を活性化

サバ・イワシ・アジなど

### 《よく噛んで食べる！》

よく噛む⇒脳の血流UP！

脳細胞の活性化

よく噛めるように…  
お口の健康も大事！！



## ② 運動

有酸素運動で脳の活性化！習慣的に行うことでより効果的に！

- 階段は手すりを使ったり、壁をつたって昇る
- 椅子に座った状態から何もつかまらなると立ち上がれない
- 15分位続けて歩くのは難儀である
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安は大きい



体を動かし、血流を良くすることで、脳細胞の働きを活性化させましょう。  
**有酸素運動が効果的**で、気軽にできることから始めて、体を動かす習慣を身につけていきましょう。

《有酸素運動の種類例》



体操



ウォーキング



水中運動



**ウォーキングは最も気軽に始めることができる運動！**  
**仲間と楽しく、または、ひとりで気ままに、**  
**今日からはじめてみましょう！**

- 1日5,000歩と7.5分以上の早歩きで認知症の予防効果あり  
 \*5,000歩=約2.5~3km程度
- 普段の歩幅より、1~2割くらい広げて早歩きすると効果が高まる
- 体調が悪い日は無理をしない
- 散歩中に咲いているお花を眺めたり、歩きながら俳句を考えるなどの楽しみを見つけよう
- 毎日プラス10分間の運動や生活活動を増やそう
- 体を動かすことで良い眠りに…。よく眠ることも認知症予防です

## ③ 脳刺激

頭を働かせる趣味をもったり、意識して頭を使おう！

- 充実した毎日を送れていない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽に出来ていたことがおっくうに感じる
- わけもなく疲れたような感じがする



趣味やレクリエーションを楽しむことは、人生が豊かになるだけでなく、認知症予防にも有効です。とりわけ**思考力や集中力**を養ったり、自ら積極的に活動できるようなものが効果的です。



趣味を楽しむ

感性を刺激する趣味  
 音楽・絵画・囲碁や将棋  
 など



日記や手紙を書く

いつでも何をしたら  
 思い出して日記や手紙  
 を書く

料理

献立を考える⇒調理⇒盛りまで  
 計画と実行力が必要



## ④ 社会交流

他者との交流、社会との接点をもつために外に出かけよう！

- 1週間一度も外出しない時がある
- 自分で日用品の買い物をしていない
- 知人、友人との行き来があまりない



社会との関わりが少なくなることは認知症のリスクを高めます。積極的に**他者との交流**をもち、活発なコミュニケーションをとることが脳細胞の活性化に必要です。

おしゃれに  
 気を使い若々しく

地域の行事に  
 参加する

ボランティアに  
 参加する