

みなさん、こんにちは。ゴールデンウィークはどのように過ごされたでしょうか？今年は例年どおりの暖かさになってきました。早めに水分補給をして熱中症に気をつけて下さい。

過日、認知症予防についての講話がありましたのでご案内いたします。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

みなさん、「認知症」という言葉を聞いたことはありませんか？今回は、看護師による「認知症予防」の内容についてご案内したいと思います。予防方法も説明されていますので、日常生活に取り入れて健康に暮らしていければと思います。



認知症とは？

脳の変性疾患や脳血管障害によって、記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、6か月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態です。

原因疾患は？

- ①アルツハイマー病
- ②脳血管性認知症
- ③レビー小体型認知症
- ④前頭側頭型認知症 など

*65歳未満で発症すると「若年性認知症」と言われます。

認知症と物忘れの違い

認知症の物忘れ	正常な物忘れ
「毎日通勤している道や自分の家が分からなくなる」「大事な仕事の約束を忘れる」「ご飯を食べた事自体を忘れる」など、日常生活に支障をきたすような内容や出来事そのものを忘れてしまう	「昨日夕食なにを食べたか忘れた」「テレビで見た有名人の名前が思い出せない」など、部分的な内容を思い出せないことが多く、日常生活に支障をきたすことはありません
物忘れに気が付きません	物忘れに気付いて思い出そうとします
新しいことが覚えられません	新しいことを覚えることができます
暴言や暴力が見られたり、気力がなくなったりなどの性格、人格の変化や妄想がみられることがあります	正常な物忘れではありません



軽度認知障害（MCI）とは？

1. 認知症または正常のいずれでもないこと
 2. 客観的な認知症障害があり、同時に客観的な認知機能の継時的低下、または主観的な低下の事故報告、あるいは情報提供者による報告があること
 3. 日常生活能力は維持されており、かつ複雑な手段的機能は正常か、障害があっても最小であること
- 軽度認知障害は、健常でも認知症でもない中間の状態、認知症へと移行する可能性のある記憶障害の低下、認知障害がわずかにみられるが、日常生活に影響するほどではない状態と言えます

身近な人の行動に「あれ、？」と思ったら。認知症チェック
*あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

1. 同じことを言ったり聞いたりする。
2. 物の名前が出てこなくなった。
3. 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた。
4. 以前はあった関心や興味が失われた。
5. だらしくなった。
6. 日課をしなくなった。
7. 時間や場所の感覚が不確かになった。
8. なれたところで道に迷った。
9. 財布など盗まれたという。
10. ささいなことで怒りっぽくなった。
11. 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心が出来なくなった。
12. 複雑なテレビドラマが理解できない。
13. 夜中に急に起きだして騒いだ。

3つ以上当てはまったら、
専門医に相談を



認知症予防方法

【運動】 週2回～3回以上、30分以上運動する
運動+頭の体操 筋力強化+有酸素運動 がより効果的です。

【食事】(減塩)

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームを
予防する食事

- ・DHA、EPA：サバ・イワシ・サンマ・シャケなどの青魚（週2回以上）
- ・オリーブオイル（優先して使う）
- ・レシチン：大豆製品（週3回以上）
- ・ナットウキナーゼ：納豆
- ・抗酸化作用：緑黄色野菜（週6日以上）
- ・ベリー類（週2回以上）・ナッツ類（5回以上/週）
- ・黒ゴマ（セサミン）・果物、ワイン1日グラス1杯
- ・全粒穀物・玄米など

【社会参加】

いろいろなひととの会話は脳を活発にするといわれています。
孫とのおしゃべりも効果的ですよ。

《知的活動》 囲碁・将棋・裁縫・読書・ゲーム・楽器演奏

《身体活動》 ダンス（特に社交ダンス）

【睡眠】

適切な睡眠時間をとることで脳のごみ（アミロイドβ）を分解

*昼間に適切な運動を行うと、夜熟睡できますよ。



2. 認知症予防体操

1) ぐーばー体操

2) すりすり体操

3) △棒体操

4) 指折り体操

5) 「あんたがたどこさ」手拍子

ヒサ

「あんたがたどこさ」の「さ」で笑を叩く

「あんたがたどこさ」の「さ」で隣の人の手を叩く

6) 天から色んなものが落ちてきます

雷が落ちてきたら おへそを隠してください

バケツが落ちてきたら 頭を手で保護してください

リンゴが落ちてきたら 手で受けてください

7) 足踏み 腕を振りながら…

◎声を出して 1・2・3……100まで

◎声を出して逆から 50・49・48・47……1まで

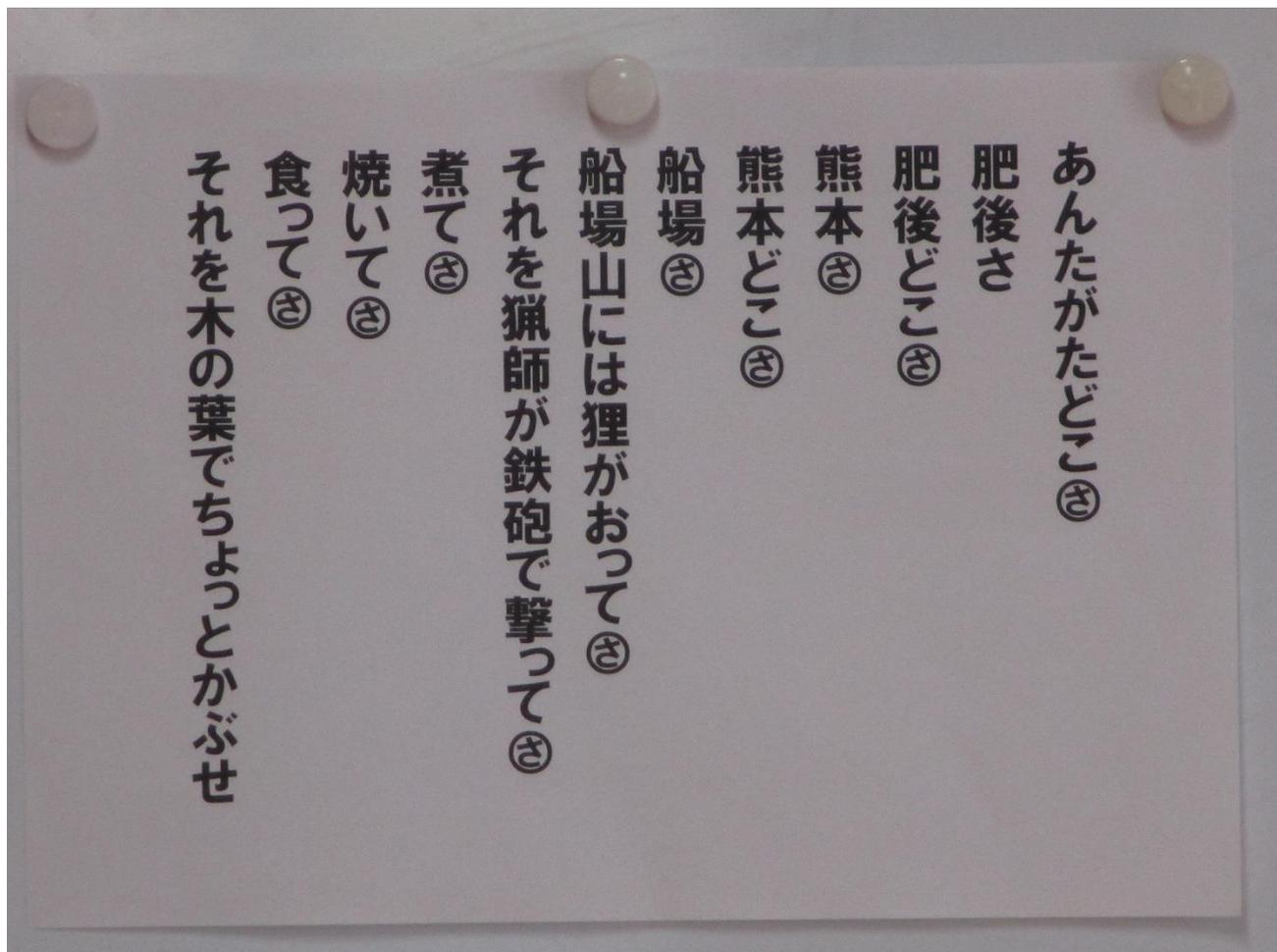
◎声を出して、奇数 1・3・5・7・9・11・13・15・17……50まで

◎声を出して、逆から奇数 49・47・45・43……1まで

8) 認知症予防の野菜、魚、など言って下さい

足踏みしながら、手を振って、順番に…

野菜の種類、果物、魚の種類(青魚)、思いついたもの…



みなさんで認知症予防対策や
予防体操を行い、
住み慣れた地域で
楽しい生活を続けましょう。

●大牟田地域住民医療・介護情報共有拠点事務室 OSKER

大牟田の医療・介護施設情報を掲載しています。どなたでも好きな写真を投稿できるギャラリーを製作いたしましたのでご紹介いたします。次号は「漢方の飲み方」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>