

こんにちは、11月下旬から寒さが厳しくなり、いよいよ冬本番となりますがいかがお過ごしでしょうか。外出からの帰宅時には、手洗い・うがいをして体調管理にお気を付け下さい。過日、認知症についての講話がありましたのでご案内します。

◎地域交流施設で、健康推進教室が行われました。

今回は、作業療法士による『認知症とその予防について』のお話です。  
住み慣れた地域で末永く暮らしていく参考になればと思います。

## 認知症の定義と分類

- 認知症とは「いったん発達し獲得された知的能力が脳の気質的病変により失われ、日常生活に支障をきたす程度に低下した状態」と定義される。
- 分類
  - 1) アルツハイマー型認知症  
原因は不明だが、脳の神経細胞の減少、脳の萎縮、脳への老人斑・神経原線維変化の出現を特徴とする。健全な神経細胞の変化・脱落がおこり、脳の働きを低下させ、脳萎縮を進行させると言われているがはっきりした原因は分かっていない。
  - 2) 脳血管性認知症  
アルツハイマー型に次いで多い認知症であり、原因は脳梗塞や脳出血による脳血管障害の後遺症である。
  - 3) その他  
ピック病、レビー小体型認知症、運動ニューロン疾患を伴う認知症、頭部外傷 など





## 認知症の症状

認知症の症状を大きく分けると、原因となる脳機能障害により直接的に引き起こされる「中核症状」と、それに続発ないし併発する種々の精神症状あるいは行動上の障害である「周辺症状」とに分けられる。

### ○中核症状

- ・ 記憶障害・・・新しいことを覚えられない
- ・ 実行機能障害・・・段取りが立てられない、計画できない
- ・ 失認・・・物が何かわからない
- ・ 失語・・・物の名前が出てこない
- ・ 失行・・・服の着方が分からない、道具が使えない

### ○周辺症状

- ・ 妄想・・・物を盗まれたと言う
- ・ 幻覚・・・いない人の声が聞こえる、実際にはないものが見える
- ・ 睡眠障害・・・昼と夜が逆転する
- ・ 食行動異常・・・なんでも食べようとする
- ・ 徘徊・・・無目的に歩き回る、外に出ようとする
- ・ 暴言・暴力・・・大きな声をあげる、手を挙げようとする
- ・ 介護抵抗・・・入浴や着替えを嫌がる
- ・ 不安・焦燥・・・落ち着かない、イライラしやすい

### ※ 健康な高齢者と認知症高齢者との比較

|    | 健康な高齢者のもの忘れ                 | 認知症高齢者のもの忘れ                      |
|----|-----------------------------|----------------------------------|
| 原因 | 脳の老化                        | 脳の病変                             |
| 状態 | 体験の一部を忘れる<br>進行しない<br>自覚を持つ | 体験の全体を忘れる<br>進行する<br>自覚を持たない事が多い |
| 介護 | 必要なし                        | 必要あり                             |

☆【生活習慣病が認知症の要因となっていく過程】

- ・高塩分食
- ・高脂肪食
- ・運動不足
- ・過栄養
- ・ストレス
- ・慢性疲労
- ・飲酒
- ・喫煙
- ・便秘

- ・動脈硬化（隠れ脳梗塞の多発）
  - ・脳血管障害（脳出血、脳梗塞）
  - ・心臓疾患（狭心症、心筋梗塞）
  - ・糖尿病合併症
  - ・肝障害
  - ・腎障害
  - ・骨粗しょう症
  - ・各種ガン
- ★これらを経て神経細胞の減少、  
そして記憶力・思考力の低下を招く。

※ 糖尿病の人はアルツハイマー型認知症になるリスクが、糖尿病でない人に比べて4倍以上あるといわれています。

- ・後遺症（活動低下、失語症）
- ・心不全
- ・肝不全
- ・骨折・寝たきり
- ・臓器喪失による機能低下
- ・（各所を使用しないことによって起こる）**廃用症候群**
- ・（脳を使用しないことによって起こる）**廃用性認知症**



## ☆【認知症になりやすい性格】

- 偏りのある性格
- 頑固で笑わない人
- 過度の頑張り屋
- 長いものに巻かれる（我慢する）人
- 相手まかせ、人まかせの人
- 変化を求めず、変わらぬ環境で生きてきた人
- 几帳面過ぎる性格
- スケベ心を持たない人
- 孤独を愛する人
- 相手まかせ、人まかせの人
- 発展しようとしらない人



## 認知症予防法

### ☆【認知症予防10カ条】

- ①生きがいを作って生涯現役
- ②強いストレスを避け、楽しい生活
- ③若い頃からストレスの対処法をいくつも身につけておく
- ④1日30分の有酸素運動
- ⑤1日30分以内の昼寝の習慣
- ⑥野菜や果物を食べる
- ⑦魚・海藻を食べる
- ⑧赤ワインを飲む
- ⑨楽しい食卓
- ⑩新たな仲間との創造的活動

魚に含まれる不飽和脂肪酸のEPAやDHA、野菜や果物に含まれるβカロチン、ビタミンC、ビタミンE、赤ワインに含まれるポリフェノールなどを多く摂りましょう。

## ☆【歯と認知症の関係】

- ①物を噛むと脳は刺激される
- ②残存歯が少ないと脳に影響が出る
- ③歯が無い人は認知症のリスクが高い
- ④入れ歯やインプラントでも脳は刺激される
- ⑤ガムを噛むことも有効



## ☆【脳トレ】

1. パズル
2. 計算 (あまり難しくない)
3. 読書
4. 字を書く (鉛筆、ボールペン、書道)
5. 麻雀、囲碁、将棋、オセロ
6. 会話をする
7. 新しい事をはじめ
8. 音楽を聴いたり歌を歌う
9. 塗り絵、折り紙



☆【デュアルタスク】

= 2つの事を同時に行う「ながら動作」の事

- 足踏みしながら、手を挙げる
  - ・・・足踏みをするという簡単な動作にプラスして、指示された側と逆の手を挙げて行きます。
- ひとりじゃんけん
  - ・・・必ず右手が勝つようにという条件のもとに、ひとりで右手と左手でじゃんけんを行います。
- 歩きながら引き算をする
  - ・・・100から、歩きながら6を引いた数字を口にする。1、5、10といった簡単な数字は避け、それ以外の数字で引き算を行っていくと脳の活性化になります。
- スリスリ トントン
  - ・・・右手は握って上下にトントン、左手は広げて前後にスリスリ、これを同時に行います。途中、左右の動作を交替して繰り返します。



適切な食事、適度な運動、社会的な活動を  
生活に取り入れて住み慣れた地域で  
末永く暮らしていきましょう。

◎駒馬地区公民館で、健康講演が行われました。

11月16日（金） 18時30分～20時

はやめ校区における人情ネットワーク活動で、毎年開催されています。

今年のテーマは、「健康寿命を目指そう！！ ～腎臓、膀胱、尿路編～」です。

●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「脂肪肝について」をご紹介します。

TEL 0944-57-2007

Web サイト <https://osker.org/>

