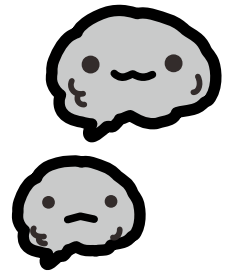


# 認知症を 予防しよう



# 認知症は防げる？

認知症は進行してからではなく  
予防することが一番大切だと言われています。  
現代の医学においては、認知症を確実に  
予防する方法は未だ定まっていませんが、  
発症に関わる要因はいくつかわかっており、  
予防や回復が不可能というわけではありません。



## 認知症のリスクが高くなる要因 として考えられること

- ・生活習慣病
- ・食生活
- ・運動不足
- ・人との関わりが少ない
- ・知的刺激が少ない
- ・ストレス過剰 など

このような  
要因が該当  
していたら

## 認知症を予防する方法は

- ◎生活習慣病を防ぐ…2ページ
- ◎食生活を改善する…3～4ページ
- ◎運動習慣を身につける…5～6ページ
- ◎社会活動に参加する…7ページ
- ◎脳トレをする 頭を使う生活をしましょう
- ◎ストレスをためない ストレス過多が続くとコルチゾールというホルモンが大量に分泌され、脳細胞を破壊してしまいます

詳しくは  
各ページで  
ご紹介します

宣言  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品  
げんき君 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ





# 生活習慣病を防ぐ



糖尿病や高血圧などの生活習慣病と認知症の発症は深く関係しています。まずは生活習慣病を防ぐことが認知症を予防することにつながります。

## 糖尿病

血糖値が高いと脳内にアミロイドβが増えるという報告があります。

糖尿病の人はアルツハイマー型の発症リスクが高い

## 歯周病との関連も報告されています

歯周病菌が毒素を産生し、血液とともに全身を巡り、脳に毒素が入り込むと炎症性サイトカインが増加して、アミロイドβが産生されます。

## 高血圧など

生活習慣病や喫煙によって血管の弾力が失われ、動脈硬化の状態になると、脳の血管が詰まったり破れることがあります。血液の流れが悪く、神経細胞に栄養が届きにくいいため、脳の働きも悪くなります。

高血圧の人は脳血管性認知症の発症リスクが高い

### アルツハイマー型認知症

最も多いタイプで認知症の約70%を占めます。アミロイドβというタンパク質が脳内に沈着して神経細胞が破壊され、脳が徐々に萎縮し発症すると考えられています。

### 脳血管性認知症

血管のトラブルによって引き起こされるもので、多くは脳梗塞や脳出血などで突然発症します。

## 生活習慣の改善は出来るだけ早く始めましょう

適度な運動



バランスのよい食事



飲酒は適量を

喫煙はしない

歯周病を防ぐ

質のよい睡眠・休養



# 食生活のポイント



毎日続ける食習慣によって将来の健康状態が決まると言われるほど、食生活は重要な鍵を握っています。認知症になりやすい「長年の食事の傾向」として、次の3つが挙げられています。

1. 偏食。野菜と魚が嫌い、肉だけが好き。
2. ビタミン、ミネラルの摂取が少ない。
3. 小食。食事の代わりにお菓子を食べる。

また、大量の飲酒習慣は脳を萎縮させると言われています。

### 「低栄養」で認知機能が低下

高齢になると食欲が低下したり、消化・吸収力の低下、嘔吐・飲みこむ力の低下、ひとり暮らしで食事を軽く済ませるなど、生命の維持に必要な栄養素が十分に摂れない「低栄養」になりやすくなります。

## バランスのよい食事を心掛け、脳の健康に役立つ食品を摂りましょう

- ◎ 魚・肉・野菜などをまんべんなく
- ◎ 丼や麺には小鉢で副菜をプラス



きちんと食事をする事、意識して栄養を摂ることが認知症を防ぎます!

## ● ● ● ● ● 認知症予防の可能性が期待される成分 ● ● ● ● ●

### DHA・EPA

オメガ3脂肪酸のDHAやEPAは脳の構成成分です。DHAは記憶力や判断力を向上させ、アルツハイマー型の予防に有効と言われています。EPAは血管を拡張し、血行を促進する作用があります。

- ・イワシ・サバ・サンマなどの青魚

### コリン

脳の神経伝達物質のひとつ「アセチルコリン」の原料になります。

- ・牛乳・卵黄・レバー
- ・大豆・ナッツ類

※抗酸化作用とは  
活性酸素を取り除く作用のこと  
体内に活性酸素が増加すると、細胞がサビて老化をまねき、認知症やさまざまな病気の原因とも考えられています。

### ファイトケミカル

野菜や果物の色素・香り・苦み・渋みなどの成分で、強い抗酸化作用※を持つ栄養素として注目されています。種類は約1万種以上と言われています。

- ・ターメリック(クルクミン)
- ・コーヒー(クロロゲン酸)
- ・ブルーベリー(アントシアニン)

### 参考

アルツハイマー病の発症リスクが低下する「マインド食」

シカゴのラッシュ大学メディカルセンターが、アルツハイマー病の発症リスクを53%低下させるとして発表した食事法です。

○積極的に摂りたい10食品

- ①緑黄色野菜 ②根菜類 ③ナッツ類 ④豆類 ⑤ベリー
- ⑥魚 ⑦全粒穀物 ⑧オリーブオイル ⑨鶏肉 ⑩ワイン

×控えたほうがよい5食品

- ①赤身の肉 ②チーズ ③バターとマーガリン
- ④お菓子(菓子パンを含む) ⑤ファストフード

## 自分で調理することも認知症予防に

何を作る？材料は？どうやって切る？といったことを考えながら複数の作業を同時に行うので、自然に脳を使うことができます。また、立った姿勢での調理は運動にもなり、身体機能の維持に役立ちます。

### 認知症予防の Recipe

#### 黄金ラテ



材料(1人分)  
無調整豆乳 180ml  
ターメリックパウダー 小さじ1  
砂糖・てんさい糖など(お好みで) 少々

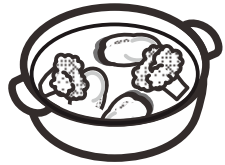
カレーのスパイス「ターメリック」に含まれるポリフェノールのクルクミンは抗酸化作用が高く、アミロイドβの脳内への蓄積を防ぐとされています。

#### 作り方

- ①小鍋に全ての材料を入れる。
- ②泡だて器で混ぜながら、沸騰しないように弱火～中火で温める。



#### ブロッコリーと牡蠣のスープ



材料(2人分)  
ブロッコリー 1/2個  
牡蠣 6個  
オリーブオイル 大さじ1  
にんにく 1/2片  
玉ねぎ 1/4個  
薄力粉 大さじ1  
牛乳 400ml  
味噌 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
粉チーズ 少々

ブロッコリーには葉酸が多く含まれています。牡蠣に豊富なビタミンB12が葉酸の吸収率を高めます。

#### 作り方

- ①ブロッコリーは軽く茹でておく。
- ②にんにくはみじん切りにし、玉ねぎは薄く切り、オリーブオイルで炒める。薄力粉をまぶした牡蠣を加えて一緒に炒める。
- ③牛乳を少量ずつ混ぜながら加えた後、味噌を溶きながら加える。塩・こしょうで味を調える。
- ④仕上げに粉チーズを加えて混ぜ、ブロッコリーを入れる。



#### 葉酸

葉酸には造血作用があり、研究により認知症を防ぐ効果が示されています。

- ・ほうれん草
- ・アスパラガス
- ・枝豆・海苔・緑茶

それだけで発症を防げる、という食品はありません。極端に偏った食事は避けましょう。体調がすぐれない時はすぐに受診し、医師の指導を守りましょう。



## 適度な運動を続ける



活動的なライフスタイルを維持することは老化を防ぎ、適度な運動は認知症の予防に有効との報告があります。また既に発症した認知症の進行を抑える効果もあります。



- 比較的に簡単にできて続けやすいこと
- 激しい運動で負荷を掛け過ぎないこと
- 無理をしないで楽しめること

### 有酸素運動を1日30分、週に3回以上続けることが推奨されています

- ◎会話ができる程度の早歩き
- ◎数人のチームで行う競技
- ◎より効果が高いのは、いくつかの作業を同時に行う「デュアルタスク」



有酸素運動をすると、新しい神経や血管が作られます。

### ウォーキングを楽しもう!

#### 歩きながら脳を使う

〇〇スーパーまではどのルートが近いかな

昨日の夕飯の〇〇はおいしかった.. そういえばお昼は何を食べた?

来週の予定は.. 火曜日に歯医者予約していたはず

こんなことを考えながら歩いてみましょう。

週末は〇〇公園に行ってみようかな 電車?バス?どちらで行こうかな

今日は一步一步なるべく大きく歩いてみよう

帰ったらまずご飯を作ろう! 冷蔵庫に卵はあったかな..

#### 目標を決める

無理なくできそうな目標を自分で決め、その目標を目指して運動をしましょう。達成した時の喜びは脳を刺激し、認知症予防になります。



早歩きで1日8000歩\*のウォーキングが効果的。スピードにこだわり過ぎず、足に力を入れて大腿で歩くだけでも、血液の流れがよくなり、脳の働きを改善します。

\*75歳以上の方は1日5000歩を目安に歩きましょう。(東京都健康長寿医療センター研究)



## コグニサイズに挑戦してみませんか

国立長寿医療研究センターが考案した、脳への刺激を促す運動です。  
コグニサイズとは「認知」を意味する「コグニション」と  
「運動」を意味する「エクササイズ」を合わせた造語です。



コグニサイズは、運動で体の健康を促すと同時に、脳の働きを活発にして認知症の発症を遅らせるのが目的で、課題がうまくいくことではありません。笑いながら皆と一緒にコグニサイズを楽しむことができれば十分です。課題がうまくできるということは、脳への負担が少ないことを意味するため、慣れ始めたら内容を変えて行います。

デュアルタスクを  
始めよう！

## コグニステップ

### コグニション課題

両足で立って、1から順に  
数をかぞえ、3の倍数で  
手をたたきます。



### エクササイズ課題

《自分側から見た動き》

①右足右へ → ②右足戻す



③左足左へ → ④左足戻す



①～④を  
順に繰り返す、  
リズムよく  
ステップ運動  
をします。

ステップ  
+  
3の倍数で  
拍手！



両足を揃えて  
まっすぐ立つ



右足を大きく  
右に上げる



右足を下ろす



戻す

左足を  
大きく  
左に上げる



戻す



左足を下ろす+手をたたく

上の2つの課題の組み合わせです。  
1から4まで数えながら右と左にステップし、  
3の倍数で手をたたきます。

慣れてきたら…  
ステップを前後にしたり、  
倍数の数を変えるなど  
アレンジしてみましょう。

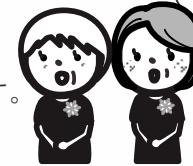
## 活動で脳を刺激する



孤立していると認知症になりやすいと言われています。  
特にひとり暮らしをしていると会話や交流の機会が少なく  
なるため、進んで人と関わるのが大切です。

### 楽しめることに参加しましょう

仲間と定期的に会い、  
一緒に活動を行うことが  
脳へのよい刺激になります。



まめに顔を合わせる相手がいれば、  
認知症の可能性が早期に発見  
できるというメリットもあります。

習い事 教室  
趣味のサークル  
ボランティア など

創作活動は五感を刺激して脳が働き、  
心が明るくなり、認知症の症状を改善  
する効果もあります。

ストレスを解消できる活動がベスト！



## こんなことも大切です



### 入院を防ぐ

高齢の方は入院をきっかけに認知能力が低下して  
しまうことが多いため、肺炎や転倒を防いで、  
入院する機会をできるだけ少なくすることも大切です。



### 早期に受診する

予防や早期発見には、身近な人が  
日常生活での初期症状を見逃さない  
ことが重要です。気付いたら早めに  
医療機関に相談をしましょう。

症状が軽い早期のうちに適切な治療を  
受ければ、タイプにより進行を遅らせたり  
症状を改善できるケースもあります。

- このような初期症状が現れます
- 同じことを何度も聞く、何度も言う
  - 物忘れ、忘れ物が多くなる
  - 約束した日時や場所を間違える
  - 落ち着きがなくなり怒りっぽい、頑固になる
  - いつもの作業で戸惑う(運転や料理など)
  - 趣味やテレビに興味なくなる
  - 身だしなみに気を使わなくなる
  - 不眠や昼夜逆転の生活になる