

# 認知症予防の基本は「運動」「食事」

## 認知症予防におすすめの運動

### 有酸素運動

1日30分程度のウォーキングや、エアロビクス、スイミングなどの運動を週に3~5回行いましょう。

運動の強さは「息が弾むくらい」のペースが目安です。

ウォーキングを行うときは、いつもよりも歩幅を「こぶし一つ分」広くし、かかとから着地するように意識しましょう。

### コグニサイズ

コグニサイズとは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた造語で、国立長寿医療研究センターが開発した、認知課題（いわゆる“脳トレ”）と運動課題を同時に行う新しい運動方法です。

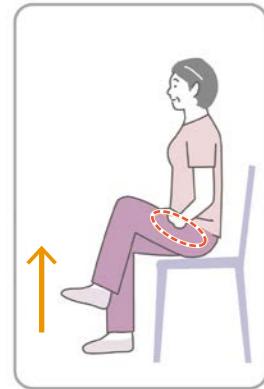
コグニラダーといわれる、はしごのような形をした専用の器具を使い、ステップを踏みながら頭を使う課題にも取り組むことで、身体と脳を同時に刺激します。

総合保健医療センターと保健センターで認知症予防のための教室を開いています。詳しくは、両センターにあるご案内をご覧ください。

### 筋力トレーニング

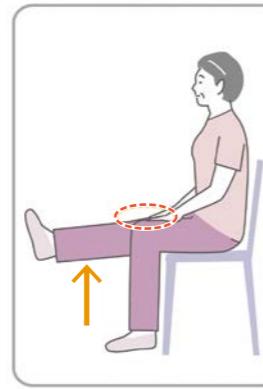
筋力トレーニングは、筋力を高めることで、階段の上り下りなど、日常生活をより快適にしてくれます。

#### もも上げ



- ① 上半身を伸ばす
  - ② ひざを上げ、5秒キープする
  - ③ ゆっくり元に戻す
  - ④ 5回くり返す
  - ⑤ もう一方の脚を同様に行う
- ※1~3セット行う

#### ひざ伸ばし



- ① 上半身を伸ばす
  - ② ひざを伸ばし、5秒キープする
  - ③ ゆっくり元に戻す
  - ④ 5回くり返す
  - ⑤ もう一方の脚を同様に行う
- ※1~3セット行う

## 認知症予防におすすめの食事

野菜や魚、豆類など、脳の健康に良い食材を中心食べることで、年齢とともに低下しがちな記憶力や判断力を守ってくれる可能性があります。

朝・昼・晩と栄養バランスの良い食事をよく噛んで、規則正しく食べましょう。食欲がないときは、おかずから食べて栄養を摂ることが大切です。ポイントは「毎日、規則正しく、少しづつ」。

完璧にやろうとしないで、出来ることから少しづつ取り入れてみましょう。

#### 緑黄色野菜

抗酸化作用があり、脳の健康をサポート



#### 玄米や雑穀米

食物繊維が豊富で、腸内環境を整える。

#### 青魚

オメガ3脂肪酸を含み、血圧を下げる効果が期待

#### 豆類・大豆製品

たんぱく質や食物繊維が豊富

#### 果物やベリー

ポリフェノールが豊富で、抗酸化作用がある

#### ナッツ

オメガ3脂肪酸やビタミンEを含み、脳の健康に良い影響を与える



令和8年1月号

春日井市鷹来町1丁目1番地1  
公益財団法人春日井市健康管理事業団  
TEL : 0568-84-3060

バックナンバー



「新発健」は、健康に関する情報を届けます。

# 新発健 vol.21

## まずは 知ることから はじめよう 認知症予防

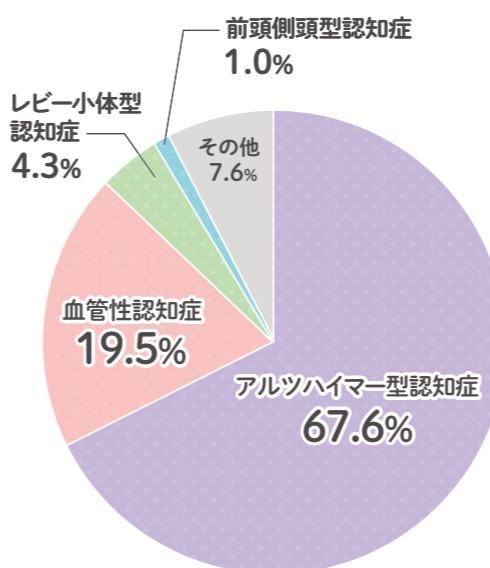


### 認知症とは

認知症は、高齢の方に多く見られる脳の障害によって認知機能（記憶・判断力など）の低下が起り、日常生活や社会生活に支障をきたす症状をいいます。加齢に伴う物忘れとは違い、進行性の脳の疾患です。

認知症の診断は問診・画像診断・血液検査などの結果を踏まえて総合的に判断し、大きく4つの種類にわけられます。

### 認知症の主な種類



#### アルツハイマー型認知症

脳にたまつた異常なタンパク質が原因で発症。徐々に時間や場所の感覚がなくなっていくが、昔のことはよく覚えている。

#### レビー小体型認知症

レビー小体と呼ばれる構造物が脳などに出現し細胞が壊壊されることで、幻視・手足の震え・筋肉が硬くなるなどの症状ができる。

#### 血管性認知症

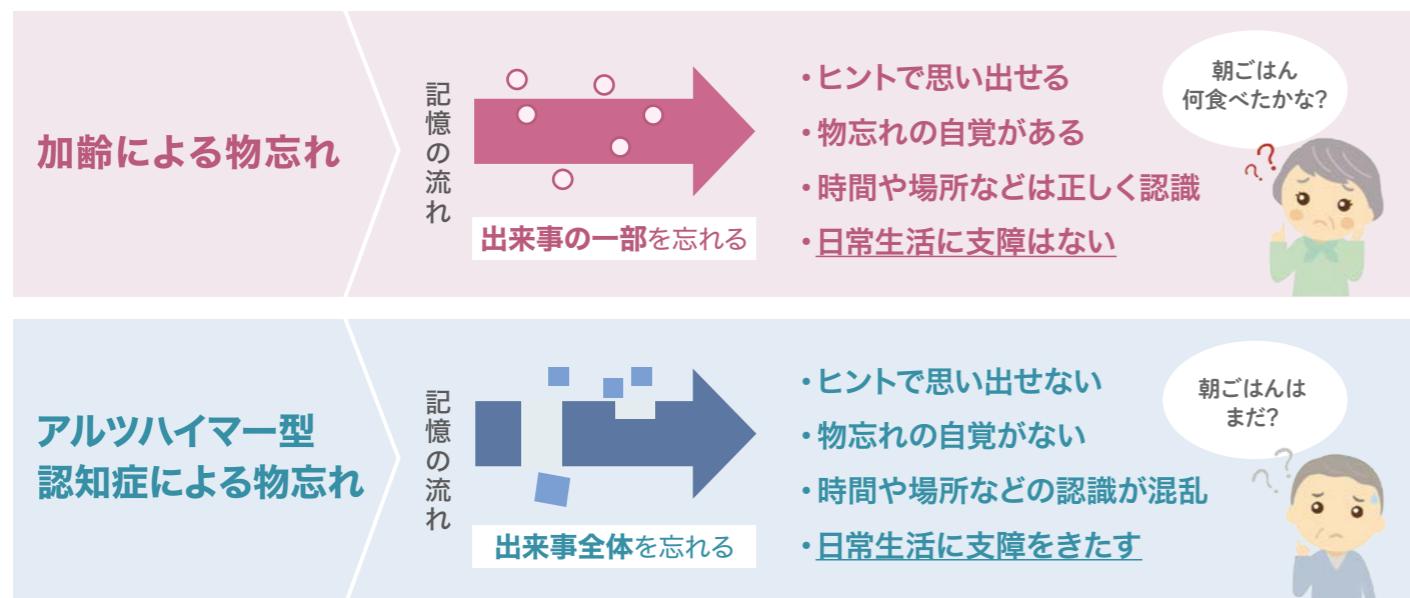
脳梗塞や脳出血で脳に十分な血液が送られなくなることが原因で発症。障害を受けた脳の部位により症状が異なる。

#### 前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉で細胞が減少し脳が委縮することで、感情の抑制が効かなくなったり、社会のルールが守れなくなる。

## 老化による物忘れと認知症による物忘れの違い

「物忘れの症状がある=認知症」とは限りません。加齢による自然な変化や、日常の疲れなどでも一時的な記憶の曖昧さは起こり得ますが、「ちょっと変だな」と感じた時にそのままにせず早期対応をすることが大切です。



## 認知症はどう進行していくの？

一般的に認知症の症状は、時間の経過とともに進行する傾向にあります。

認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症は年々増加傾向にあり、いつの間にか少しずつ進行していくことが特徴です。典型的な症状として記憶力の低下から始まり、日付や曜日の把握が難しくなる見当識障害、料理などの作業手順がわからなくなる実行機能障害、言葉が出にくい失語症などが見られるようになります。さらに進行すると、イライラしやすくなる、ものを盗まれたと思い込む被害妄想の症状などが現れることもあります。

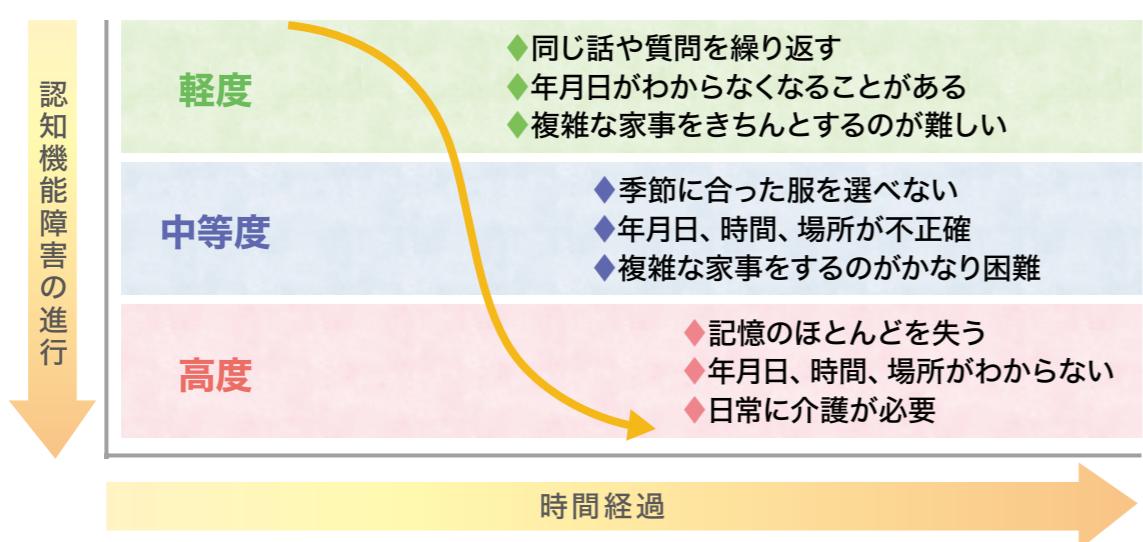


図1 アルツハイマー型認知症の経過(イメージ図)

生活をするためには、認知症の進行に合わせて必要な支援を受けることが必要です。また、周囲の人は本人に残っている能力に注目し、その力を活かす工夫をしたり、できない部分を補う支援をすることが望されます。アルツハイマー型認知症では、自分が病気だという自覚が少ないため、日常生活に支障をきたす症状があっても本人は認めないことがあります。しかし、周囲の人は怒ったりせず、認知症の特徴として理解しましょう。

## 早期発見で認知症は予防できます

認知症予防は **軽度認知障害【MCI】の段階で対処すること** が重要です

認知症の前段階とされる**【軽度認知障害(MCI)】**は、認知症とは診断されないものの年齢の割に記憶力や判断力の低下がみられる状態です。この段階で生活習慣を見直したり、専門的なリハビリや認知トレーニングを行うことで、認知症への進行を防いだり、遅らせることが可能です。また早期の診断を受け、症状が軽いうちにご本人や家族が認知症への理解を深めたり、認知症と向き合い話し合うことで、今後の生活への備えをすることができます。



本人だけでなく家族も含めて気になる症状があれば、早めに専門の医療機関へ相談しましょう。

## 総合保健医療センターでの認知機能検査について

認知症は早期発見・早期対応が重要とされ、日常生活の質を保つためにも定期的なチェックが推奨されています。

当センターでは加齢とともに誰にでも起こり得る記憶力や判断力の低下を早期に見つけ、生活習慣の改善や医療的支援につなげることを目的に、**人間ドック受診者のうち75歳以上の希望者**を対象に無料で簡易な認知機能検査を行っています。



日 時	月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の人間ドック受診後
場 所	総合保健医療センター
対 象	人間ドック受診者のうち75歳以上で検査を希望される方
料 金	無料
申 込	問診票送付時に同封されている申込用紙を健診当日に受付へ提出
内 容	問診による簡易検査（認知症の診断をするものではありません）

## 認知症かな?と思ったら

認知症は、一度発症してしまうと完治することは難しい病気ですが、早期の治療やリハビリ、生活習慣の改善によって進行を遅らせることができます。「もしかして認知症では？」と思ったら早めに専門の医療機関を受診しましょう。

どの医療機関に受診をすればよいかわからない場合はかかりつけ医に相談し、必要に応じ適切な病院を紹介してもらいましょう。

また、地域包括支援センターでは地域の高齢の方の心身の健康保持や生活安定のために、社会福祉士、保健師、介護支援専門員（ケアマネージャー）等の専門職が協力して困りごとの解決をお手伝いしてくれます。お住まいの地域を担当するセンターにお気軽にご相談ください。



まだあります、認知症予防法！