

保健だより

脳と体を動かしていきいきとした人生を!!



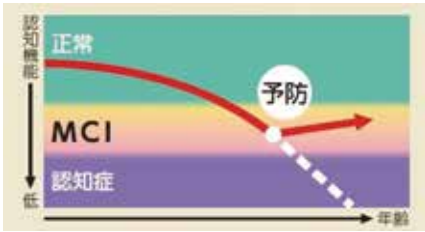
◆ お問い合わせ先 ◆
 介護長寿課 地域支援係
 ☎ 973-5112

認知症を予防しよう!

「認知症になると何もかも忘れてしまう」「認知症になると治らない?」認知症と聞くと皆さんはどのようなイメージをお持ちでしょうか?誰もが認知症になる可能性があります。日常生活の中で予防したり、進行を遅らせたりすることが可能です。自分らしい生活を送るためにも、まず予防から始めましょう!

MCIってなに?

認知症とは「加齢による脳の老化やその他の様々な原因により、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったりしたこと」で、生活する上で様々な支障がでてくる状態です。



まだ間に合う!!

【軽度認知障害(MCI)】といわれる状態がある状態を経て認知症になるといわれています。この時点で予防すると認知機能が回復したり、維持することができるとされています。

1..青魚、野菜、果物が有効

食事では、EPA、DHAを多く含む青魚サバ、いわし等)、βカロテンやビタミンC、ビタミンEを含む野菜や果物を食べましょう!



2..運動は脳の神経を成長させる

運動をすると、脳の神経を成長させるたんぱく質が記憶をつかさどる海馬で多く分泌され、海馬の維持に効果があります。早歩き程度の運動を週3回以上、30程度行くと、行かない人に比べ、認知症の発症リスクが1/2になるといいます。



3..積極的な社会参加も効果あり!

認知症の発症には対人的な接触頻度も大きく関わっています。一人暮らしの人や友人とほとんど交流がない人は、夫婦同居や友人と週1回以上外出している人に比べて、認知症の発症リスクが8倍になるといいます。地域活動や趣味の会に参加するなど活動的なライフスタイルが大切です。



コグニサイズをやってみよう!

「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)を合わせた言葉で脳への刺激が期待される運動方法です。

(例)スキップしながら計算をする。ウォーキングをしながらしりとりや計算をする。コグニサイズの一例を紹介します。脳と体を同時に使うことを意識して行いましょう。

STEP「1」

両足で立って、しっかり考えながら1から順に数え、「3の倍数では、てをたたきます。」

STEP「2」

ステップを覚えます。
 ①右足右へ→②右足戻す
 ③左足左へ→④左足戻す
 (①~④を繰り返します)
 リズム良くステップします

運動しながら、脳を刺激する

ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横に
ステップ

1~4を1ステップとして約10分間行ないます

両足をそろえ肩幅を伸ばして立つ

大きく動かす

1 右横に大きくステップする

2 右足を元に戻す

3 左横に大きくステップして拍手する

4 左足を元に戻す
ここまでが1ステップ

まずは、「3」の倍数で手を叩くことから始めてみましょう。

慣れてきたらステップの順番をかえたり (例: 左右や前後を組み合わせる)

手を叩く倍数の数や数え方 (例: 「13」から数え始める、数をひきながら数えるなど。)

様々な種類を試みましょう。工夫次第でいろんな方法で楽しめます。

どこに相談すればいいの?

気になる症状があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。認知症を専門としている医療機関もあります。物忘れ外来というような専門外来で診てもらえます。または、お住まいの市地域包括支援センターなどに相談する方法もあります。認知症相談員がいますので気軽に相談ください。



「認知症予防に向けた コグニサイズ」 国立研究開発法人 国立長寿研究医療センター 出版