

認知症予防

認知症とは

■認知症とは？

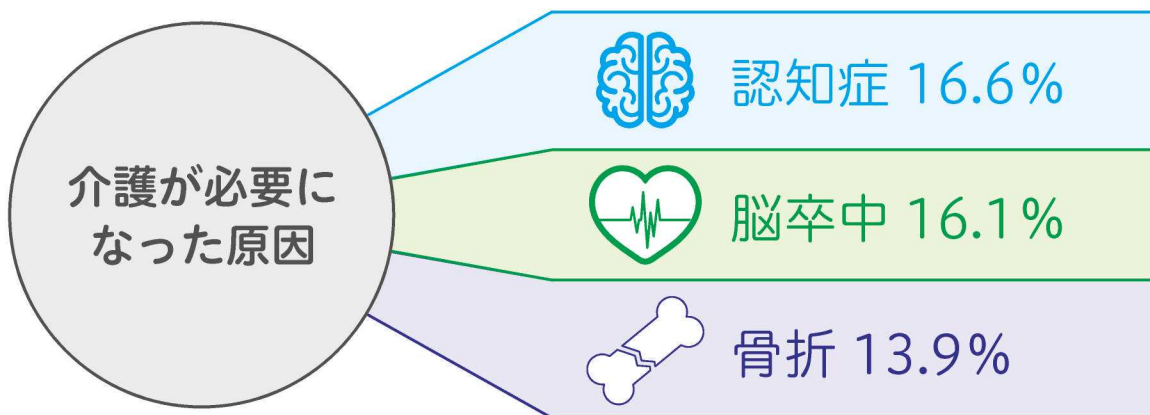
認知症とは、いろいろな原因で脳に変化が起こり、それまでできていたことができなくなり、生活するうえで支障が出ている状態をいいます。

■フレイルと認知症の関係

フレイルになると認知機能が低下しやすく、認知症発症のリスクが高くなることが報告されています。また、認知機能が低下すると身体活動量が減少するため、フレイルが進行しやすくなるとも考えられています。

■介護が必要になった原因

要介護になった要因として最も多いのが「認知症」です。
軽度認知障害も含めると高齢者の4人に1人は、認知症と言われています。



厚生労働省の2022(令和4)年度国民生活基礎調査



認知症とフレイルって関係があるの？

ありますよ



— 広 告 —

内科／老年内科／神経内科／老年精神科

老年病・認知症の専門家が適切な医療を提供します。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-12:00	●	●	●	★	●	★	／
16:00-18:30	●	●	●	／	●	／	／

★木曜日・土曜日の午前中は完全予約制
休診日／木曜日午後・土曜日午後・日曜日

電話でも予約を受付しております
TEL 0587-84-2288

ホームページ
<https://ifc66.com>
稲沢市井之口四家町66番地

WEB予約はこちら



認知症の早期発見・早期対応

認知症は、早期発見・早期対応が大切です。
気づかないところで認知症が進行しているかもしれません。
「あれ、なんか変だな？」と思ったら、まず次のチェックシート
の質問をチェックしてみましょう。



- 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 慣れた所で道に迷った。
- 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、火の用心ができなくなった。
- 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つ以上あてはまれば、
主治医や地域包括支援
センター(P30参照)等に
ご相談ください

＊この認知度チェック項目は、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。

■早期発見が大切な理由

- ①治る認知症もあります。
認知症のような症状が出て、治る病気や一時的な症状の場合もあります。
例えば、正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫などによる症状は、脳外科的な処置でよくなる場合もあります。
- ②症状の進行を遅らせることができる場合もあります。
早期に治療を始めることや適切な介護保険サービスなどを利用することで、認知症の進行を遅らせることができます。
- ③今後のための準備ができます。
認知症状が初期の段階で本人・家族が今後の治療方針を決めたり、自分の意思にかなった生活を送るための事前準備をすることができます。

認知症予防

認知症予防において、高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満などの生活習慣病対策をすることが、認知症予防につながります。

■運動

すぐにできる有酸素運動の代表は、ウォーキングです。いつもより歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけることがポイントです。また、体を動かしながら頭をつかうコグニサイズもおすすめです。

→例えば日常生活の中で

- 歌を歌ったり、しりとりしながら散歩しましょう
- 家の掃除をしながら夜の献立を考えましょう



■食事

認知症予防に特別な食事はありません。

「バランスよく、規則正しく」が大切です。

栄養状態の低下(P12参照)は、老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

- 1日3食、食べましょう
- 塩分・糖分は控えましょう
- 野菜・肉・魚などバランスよく食べましょう



■脳のためにお口のケアも忘れずに！(P14参照)

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることがわかっています。歯を失ったら、入れ歯を作り、入れ歯は歯科医で定期的に調整し、きちんと食べられるようにしましょう！

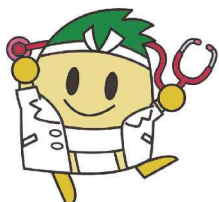


■脳の活性化

外に出る機会が減っていませんか？

社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるとも言われています。趣味活動、社会参加により脳の活性化をしましょう。

- 自分のできる趣味を見つけましょう
- 地域の活動(老人クラブ、地区の集まりなど)に参加しましょう
- 地区にある喫茶店でおしゃべりをしましょう



フレイル予防のために必要な3本柱
「運動」「食生活」「社会参加」は、認知症の予防
にもつながります！