

# 今からできる認知症予防

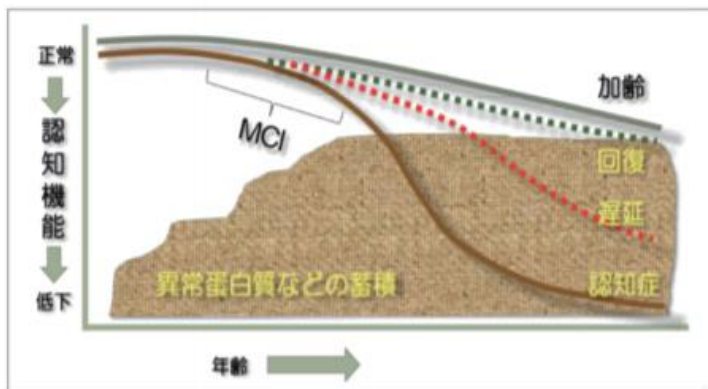
軽度認知障害についてセルフチェックをやってみましょう。こんな人は要注意です。

- 物を探すことが増えた
- 曜日間違いがある
- 怒りっぽくなった
- 物忘れが多くなったと言われる
- テレビドラマの内容を忘れる
- 服薬管理ができなくなった
- 服装に無頓着になった
- 長年やってきた趣味をしなくなった

軽度認知障害（MCI）なら 14%～44%の方が認知機能低下を回復できる可能性があります。

軽度認知障害（MCI）と診断されても落ち込むことはありません。6か月～1年にごとに外来受診し、自分の物忘れの状態を確認してください。

いかに認知症になる時期を遅らせるかは、日頃からのちょっとした心がけが大事です。



認知症は予防することで発症を遅らせることが出来る時代になりました。年齢相応のもの忘れと認知症との間のグレーゾーンである軽度認知障害（MCI）の段階での発見が重要です。早期には専門的な検査が必要です。

## 認知症予防の方法について

### ① 生活習慣病を正しくコントロールし、動脈硬化の予防をしましょう。

糖尿病や高血圧、脂質異常症など生活習慣病になると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクが高くなると言われています。脳梗塞は、血管性認知症の原因であり、そしてアルツハイマー認知症のリスクも高まります。血糖や血圧の管理をしっかり行うことが認知症の予防には重要です。60代～70代の若いうちから取り組みましょう。

血圧や血糖、脂質を良好な状態にコントロールするには適切な治療と運動、食事療法が重要です。

## ② 適度な運動を継続的に行いましょう。

有酸素運動は多くの酸素を体内に取り込むことによって、血液循環を良くし、脳の働きを活性化します。動脈硬化のリスクを下げると言われています。

運動には認知機能を高める機能もあります。週3回1回20分以上を目安に速足でのウォーキングや、水泳など有酸素運動を行ってみましょう。

コグニケア（2重課題運動）が脳の活動を促進し、さらに認知力のアップにつながると考えられます。

会話をしながら、計算、しりとりを行い歩くことは、運動しながら、解く課題を加えることとなります。よって、脳の広い範囲を働かせることが可能になります。より認知力が鍛えられます。

そして、筋肉も鍛えることによって、認知症予防の物質が体内に出ることが分かってきました。

筋力アップをおこなって、認知症予防、転倒予防に努めましょう。



## ③ 生活リズムを整えて、良質な睡眠をとりましょう。

認知症予防に必要な睡眠時間は、約5.5時間程度とされています。（個人差はあります）

起きている間にアミロイドβは増え、寝てるときに減るということが分かってきました。質の良い睡眠の間に脳内アミロイドβが脳の血管から脳外へ排出されます。これはすごい発見です。

起床時に日光を浴び、規則正しい生活や適度の運動を取り入れ、昼間の活動性を上げましょう。

昼食後に30分だけ昼寝をとり、活動と休息のリズムを整えると、夜間の睡眠の質が良くなると言われてい

## ④ 栄養バランスを考えた食事を腹八分目とりましょう。

青魚には脳の伝達物質を活性化し、脳の血流をよくする不飽和脂肪酸（DHA）が含まれており、特にDHAは、神経細胞同士の情報交換に必要な欠かせない栄養素として知られています。（マグロ、サンマ、ブリ）

野菜には鉄分、葉酸（ビタミンB群）や ビタミンA、ビタミンC、ビタミンE、が含まれています。

鉄分が不足すると貧血になり酸素を体のすみずみまで取り入れにくくなります。ビタミンCやビタミンEを積極的に取ることで、免疫機能がアップし、血管の動脈硬化が予防されます。よく噛んで魚と野菜中心の食生活を3食バランスよく食べましょう。

**ポリフェノール**は、脳にたまったシミ（アミロイドβ）を排出しやすくする効果が動物実験で示されています。赤ワイン、ぶどうジュース、お茶（緑茶）などに多く含まれています。しかし酒類の取りすぎには認知機能の低下させるリスクがあります。カレーに含まれるウコンやクルクミン等の香辛料も認知機能アップに良い食材と言われます。



## ⑤ 他者との交流やコミュニケーションを取るように心がけましょう。

高齢者にとって、人との交流はとても大切です。意識して積極的に交流を持つようにしましょう。人と話すことは、脳の血流を増やし、認知症予防に有効です。



## ⑥ 社会活動やボランティア活動に参加しましょう。

今までの仕事や趣味の経験を社会に貢献し、地域と繋がりましょう。

## ⑦ お口を清潔に保ちましょう

食後の歯磨き、うがいなど感染予防に有効です。

口腔内細菌（歯周病菌）も脳血管にダメージを与えていると言われています。これも認知症予防になります。

## 生活不活発に気をつけましょう。

「新型コロナウイルス感染症」が世界的に感染拡大し、高齢者にとっては、感染すれば重症化リスクが高くなるため、自宅待機を余儀なくされています。

家に閉じこもり、誰かと話すことも少なくなり、食事を抜いたりすると体力の低下や物忘れが増え、歩くことや身の回りの動作が出来なくなったりするいわゆる **フレイル(虚弱状態)**が進みます。**フレイル**が進むと免疫力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。

精神的にも喜怒哀楽の感情が乏しくなったり、強い不安や、抑うつを感じたりします。(精神的フレイル)

今まで参加していた地域の食事会や交流会などが中止されています。(社会的フレイル)

高齢者にとっては、人との交流はとても大切です。会話は、脳の広い範囲を活性化させ、認知症予防に良いとされています。コロナ禍のため社会全体が人との接触を少なくするように推奨していますが、困ったときの相談しやすい関係性、地域の支え合いなどもう一度考えてみましょう。家族や近隣の方、家族以外の親しい友人などソーシャルディスタンスを確保しながら、戸外で散歩やラジオ体操を一緒に行ってフレイルを予防しましょう。

