

## 認知症を予防しよう！

高齢化の進展に伴い、認知症の人は更に増える見込みがあり、令和7(2025)年には認知症の人は65歳以上の約5人に1人になると言われています。つまり、全国で約730万人、愛知県では約40万人の人が認知症になると推計されているのです。

### 1 そもそも『認知症』ってどんな病気？

いろいろな原因で脳細胞の働きが悪くなったためにさまざまな障害が起きる病気で、およそ6か月以上継続して、日常生活や社会生活をする上で支障が出る状態です。

【脳の神経細胞の障害による認知症】

- ・アルツハイマー型認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症



【脳梗塞、脳出血などによる認知症】

- ・脳血管性認知症

### 2 どんな症状があるの？

○多くの認知症に見られる症状(中核症状)

もの忘れ、見当識障害(時間、場所、人物、季節がわからなくなる)、判断力の低下。  
※認知症によるもの忘れ(記憶障害)とは、自分の体験した出来事や過去についての記憶そのものが抜け落ちてしまうことです。

例:食べたこと自体を忘れる。ついさっき聞いたことさえ思い出せなくなってしまう等。

○行動・心理症状(BPSD)

本人がもともと持っている性格や環境、人間関係など様々な要因がからみ合っ  
て起きる、うつ状態や妄想といった症状です。

### 3 認知症予防のためのアドバイス！

認知症予防といっても、発症させないことは現在の医学では難しく、『発症を遅らせる』ことを「認知症予防」と言います。また、アルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症など)との関連があるとされており、日ごろの生活管理が予防につながるということがわかってきました。

① 適度な運動を心掛けましょう

家事だけでなく、地域の通いの場に出向いて、健康体操教室に参加したり、ウォーキングなど手軽な運動から始めてみましょう。

② 日々、くよくよしないで前向きに！

不安が強いと神経細胞がダメージを受けるそうです。くよくよしないのが一番です。一人で抱えこまず、人付き合いを増やして誰かと話しをするのもいいですね。

③ バランスの良い食事を心掛けよう！

裏面の「脳を活性化する食習慣」を参考にして、認知症を予防しましょう。

参考:(公財)愛知県健康づくり振興事業団「令和元年度あいちオレンジリーダー養成研修会テキスト」

政府広報オンライン ウェブサイト

# 脳を活性化する食習慣のヒント

## 1 バランスの良い食事を心がけよう

食生活に大切なことは、バランスよく食べることです。ごはんやパンや麺などの主食、肉や魚・卵・大豆製品などの主菜、野菜や芋類、海藻など副菜をそろえて、1日3食きちんと食べましょう。1日3食バランスよく食べるのを意識することで、さまざまな栄養素をバランスよくとることができます。

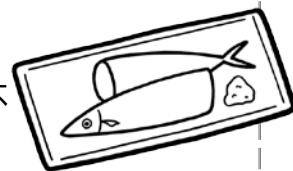
特に和食の主食1、主菜1、副菜2、汁物1の一汁三菜という食事スタイルだと1食で5大栄養素が自然と補えるので、理想的な食事になります。



## 2 低たんぱく・低栄養に注意しよう

たんぱく質はからだをつくる素となります。日頃、たんぱく質が不足した生活をしていると体重は減少傾向になります。体重の減少と認知症(認知障害)は関連があるというデータもあります。日々の生活でたんぱく質が不足しないように、良質なたんぱく質を多く含んだ食品を食べましょう。脳を活性化するのにおすすめなたんぱく質を含んだ食品は、魚や大豆及び大豆食品、牛乳及び乳製品です。

1食につき、魚1切れ、豆腐1/4丁、牛乳コップ1杯など、片手の手の平にのるサイズの量をとりましょう。



## 3 低糖質・低塩分を心がけよう

認知症は高血圧や糖尿病など生活習慣病が起因することが多いため、日頃からバランスの良い食生活を保ちつつ、生活習慣病の原因となる糖質や塩分を控えめにした食事に心がけることが、間接的に認知症を予防します。高齢期になると味の濃いものを好むようになります。薄味を心がけましょう。

## 4 牛乳や乳製品をとりましょう

脳を活性化するといわれている食品に牛乳及び乳製品があります。しかし、高齢者は牛乳や乳製品が不足しがちとされています。牛乳ほど手軽に良質なたんぱく質をしっかりとれる食品はなかなかありません。牛乳が無理なら一口チーズ、もしくはヨーグルトなどを毎日食べましょう。



※さいごに※

認知症を予防する上で、上記の4つの食習慣を心がけることは大切ですが、加えて自分で料理するということも認知症予防には効果が高いです。料理は何を作るか考えたり、野菜を切っている間に湯を沸かすなど複数の作業を同時に行ったりするので脳の活性化が促されます。また、台所での立ち仕事となりますので足腰の運動にもなります。簡単な料理からでもいいので、ぜひ始めてみましょう。