



# 一人ひとりが介護予防を！

令和5年  
3月号

## 認知症を予防しよう

### ●認知症とは？

認知症とは、脳の変性疾患であるアルツハイマー病や脳梗塞、脳出血などの脳血管障害によって、認知機能の低下が起こり、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をきたしている状態です。

#### 【主な症状】

もの忘れ、身だしなみに無頓着、同じ言動を繰り返す、怒りっぽくなった、日付や季節、場所などが分からなくなる、抑うつなどふさぎ込みやすくなるなどの症状があります。

認知症によるもの忘れは「そのことそのものを忘れてしまう」という状態です。「何かあったはずだが忘れてしまった」といった状態は、加齢によるものですので、認知症とは区別されています。

### ●認知症の予防のために大切なことは？

#### ①適度に運動をしましょう

週2回から3回以上、30分以上の運動をすることを目指しましょう。

認知症予防には、ウォーキングや運動と頭の体操を組み合わせた「コグニサイズ」がおすすめです。

##### <コグニサイズの例>

(基本の動き)足踏みをしながら、声に出して50まで数える。

(ステップ①)基本に加えて、4の倍数のとき、手をたたく。

(ステップ②)基本に加えて、4と6の倍数のとき、手をたたく。

QRコードを読み取り、コグニサイズの動画を見ながらやってみよう！  
頭が混乱している時は脳が活性化されているよ。



社協キャラクター  
ハートン



#### ②食事に気を付けましょう

認知症予防のための食事は、ある特定の栄養素を摂るのではなく、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが基本となります。主食(ご飯やパン、めん類)、主菜(肉、魚、大豆製品、卵)、副菜(野菜、きのこ、海藻)を揃えた食事を心がけましょう。

また、バランスのよい食事を心がけるとともに、認知症予防に効果的な食材を選び、摂取することを意識しましょう。

##### <認知症予防に効果的な食材>

青魚……認知症の原因となる悪玉コレステロールを減少させる EPA、DHA を含みます。

大豆製品…神経伝達物質を作る「大豆レシチン」が含まれます。神経伝達物質が減少すると、認知症を引き起こすと言われています。

#### ③社会参加をしましょう

趣味を持ったり、友達と話をしたり、地域のボランティア活動に参加したりするなど、自分に合った活動を楽しむことが認知症予防に繋がります。

参考：健康長寿ネット 認知症の予防 <https://www.tyojyu.or.jp/net/byouki/ninchishou/yobou.html>

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎77-7896