

運動



3276歩以上



会話



1時間20分～5時間21分

認知症予防研究の結果

睡眠

昼寝
39分以内

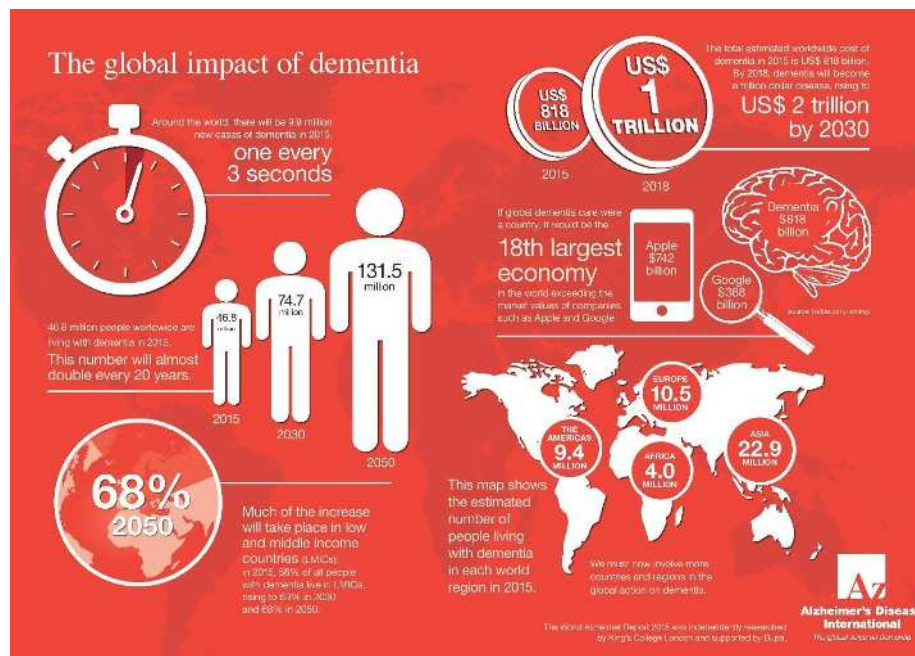


睡眠時間
5時間53分～7時間14分

大分大学医学部 神経内科学講座
木村 成志

大分大などの研究結果より

世界では、3.2秒に1人が認知症を発症しています



世界の認知症患者数

2015年 4,680万人
2030年 7,470万人
2050年 1億3,150万人

認知症の医療費

2015年 98兆円
2030年 240兆円

認知症の予防のためのガイドライン(2019年)

RISK REDUCTION OF COGNITIVE DECLINE AND DEMENTIA

WHO GUIDELINES



 World Health
Organization

身体活動

認知活動

社会活動

うつ病

難聴

適正飲酒

高血圧

糖尿病

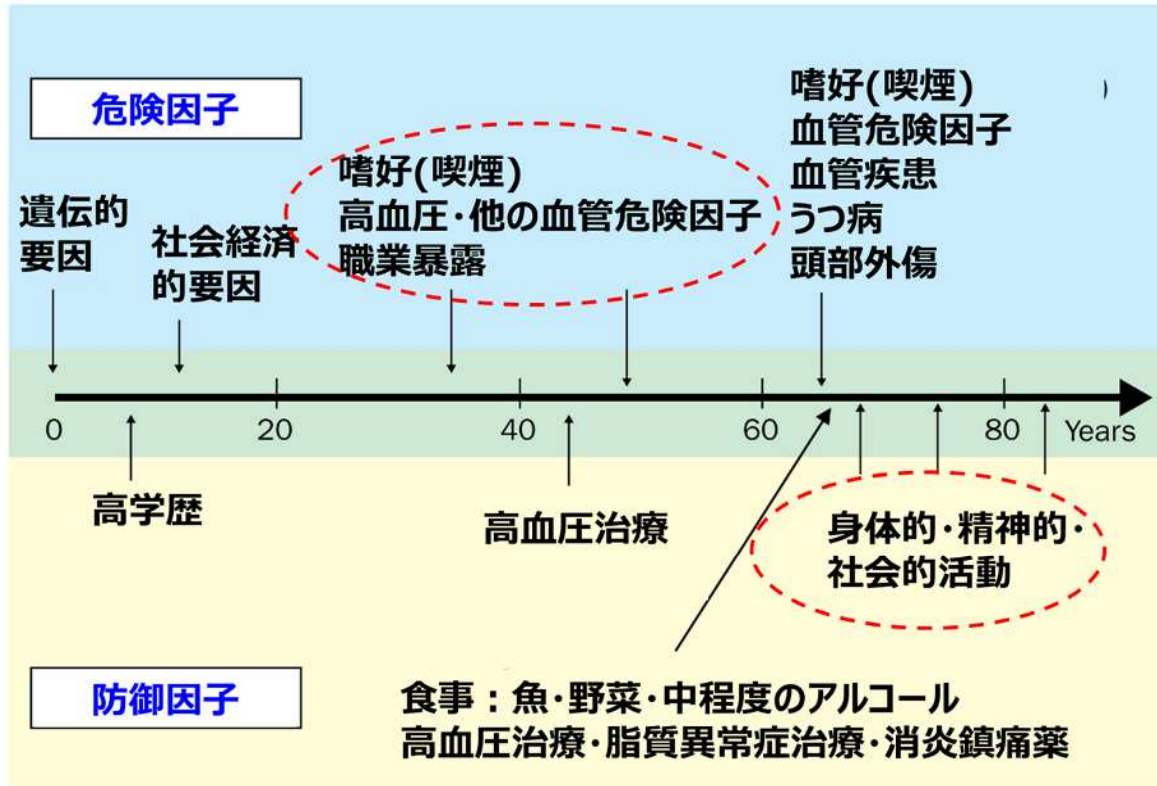
脂質異常症

体重管理

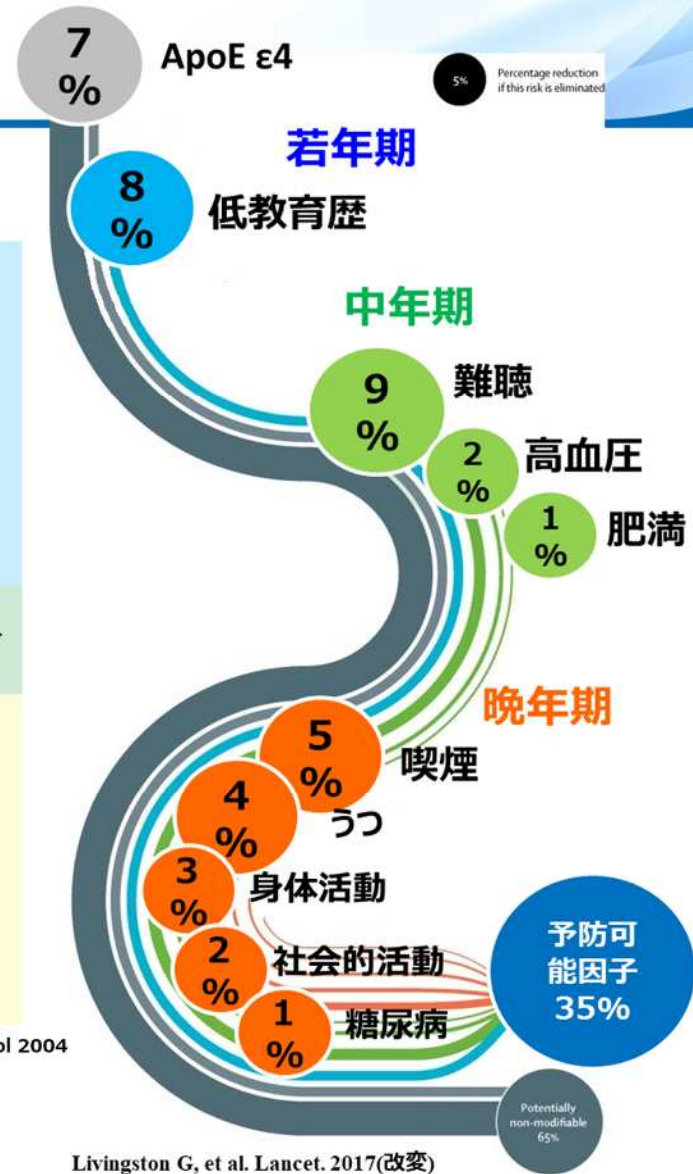
禁煙

栄養

認知症のリスク因子



Lancet Neurol 2004



Livingston G, et al. Lancet. 2017(改変)

高齢者の認知症予防に大切な因子

1. 運動
2. 社会的活動
3. 引きこもりへの対応
4. 糖尿病の治療
5. 禁煙

認知症リスク因子の発掘に向けた産官学共同研究

白杵市認知症を考える会



白杵循環器科内科
白川病院
丸岡脳神経外科医
院
前尾胃腸科
児玉循環器内科


植田胃腸科内科医院
渡辺内科クリニック
奥津医院
藤野循環器科内科医
院
浜田消化器内科
吉田医院
岩田リハビリクリニック

「うすき石仏ねっと」
白杵市医師会が運営する
「白杵市地域医療・介護情報
連携システム」です



大分大学医学部 認知症先端医療推進センター

国内初の病院病棟内施設 機能強化への取組実績 県補助での国内では希な研究専用設備導入



治験中核病院指定

サイクロトロン



国内第I相試験抗体 MRI アミロイドPET FDG-PET

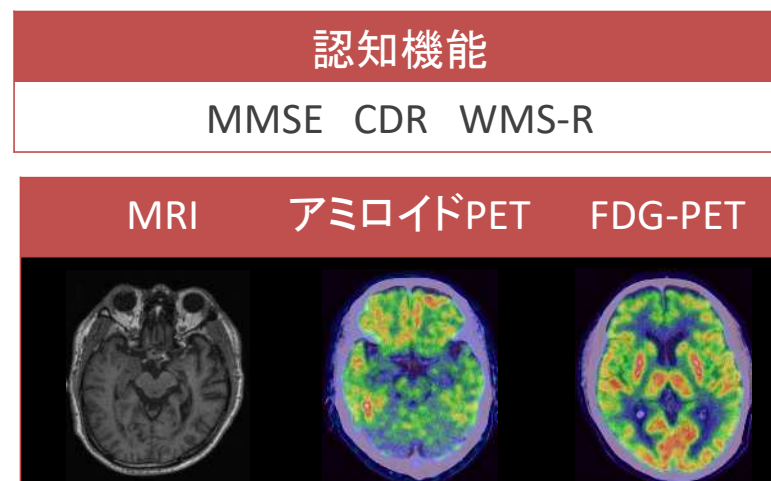
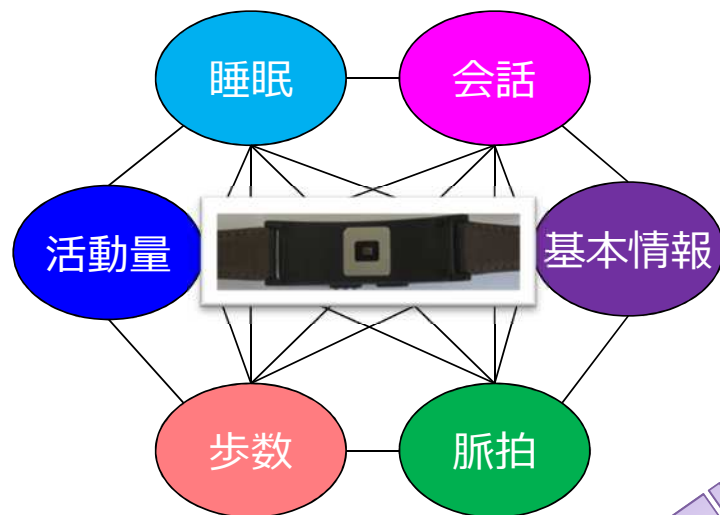
(株) TDK



センシング技術で生活・身体データ収集

生活習慣による認知症予防法の開発

生体センサによる生活習慣因子の収集



3年間のデータ蓄積

データ解析

認知機能, 脳アミロイド蓄積, 脳萎縮, 脳機能と運動・睡眠・会話・脈拍等の生体情報との関連を明らかにすることで新たな認知症の危険因子および防御因子を探索するとともに認知症予防に有効な生活習慣を明らかにする

生活習慣の改善による
認知症の予防法の開発

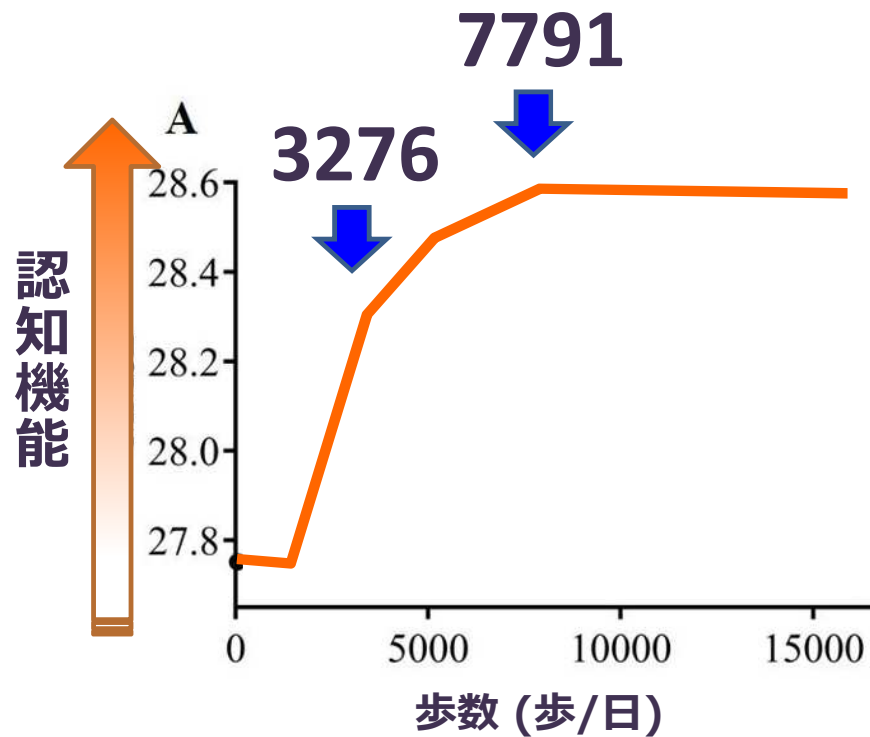
認知症予防・早期診断・生活支援のための新たな機器およびシステムの開発

参加者数 (n=855)

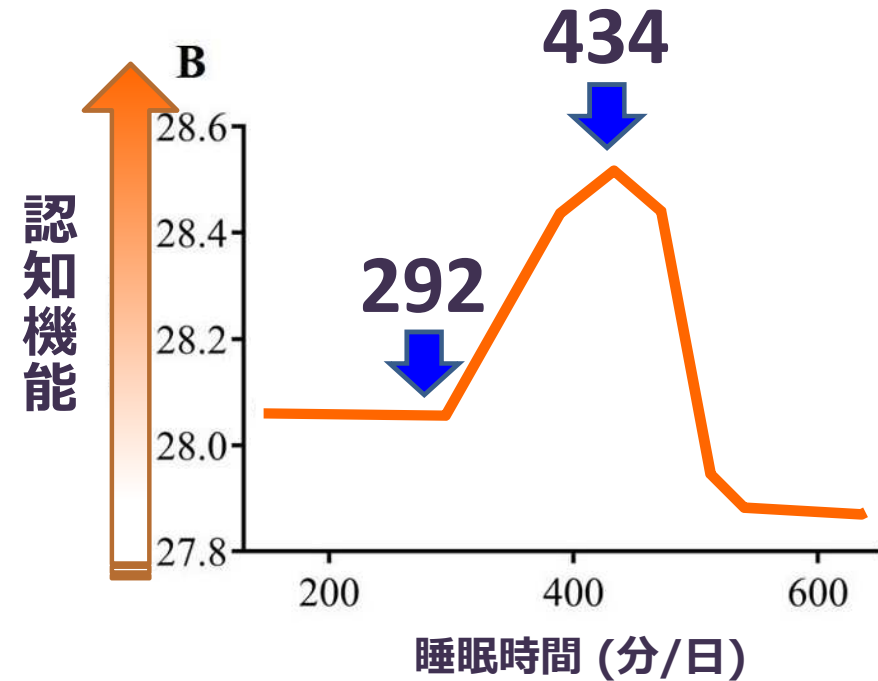
背景	
年齢 (年)	73.8 ± 5.8
性別 (男:女)	317:538
喫煙	36 (4.2%)
飲酒	354 (41.4%)
リストバンドセンサー	
歩数 (歩)	5452.9
会話時間 (分)	219.7
心拍数 (回/分)	64.7
睡眠時間 (分)	408.4
中途覚醒時間 (分)	22.1
睡眠効率 (%)	96
中途覚醒回数 (回)	0.5
昼寝時間 (分)	48.7

歩数・睡眠時間と認知機能の関連

歩数

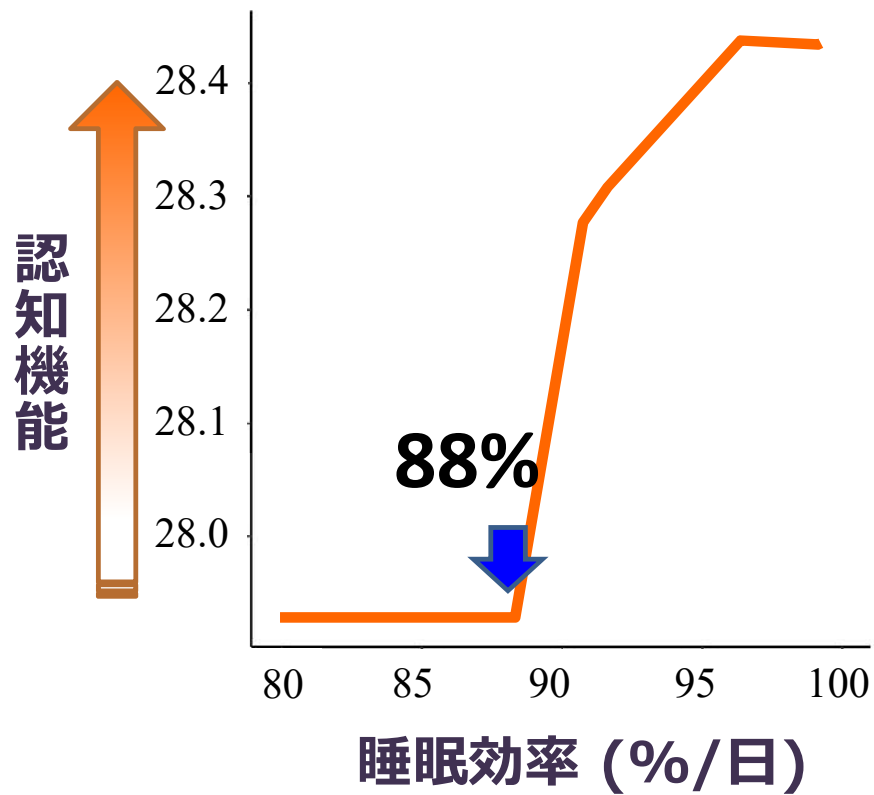


睡眠時間

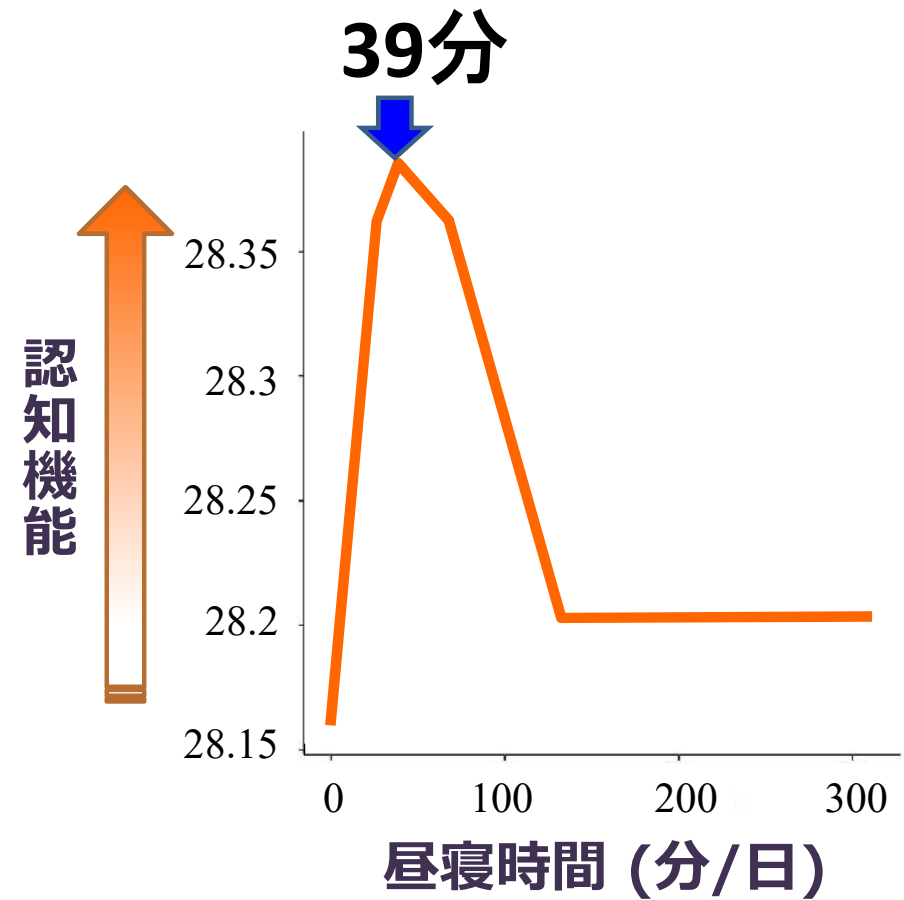


睡眠効率・昼寝時間と認知機能の関連

睡眠効率

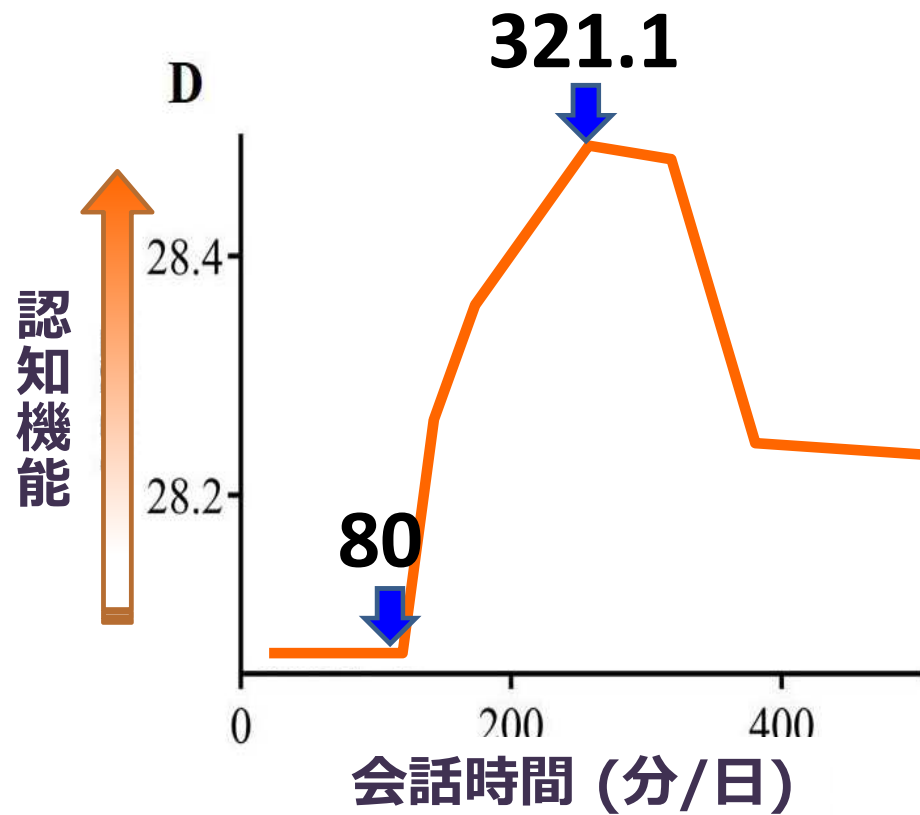


昼寝時間

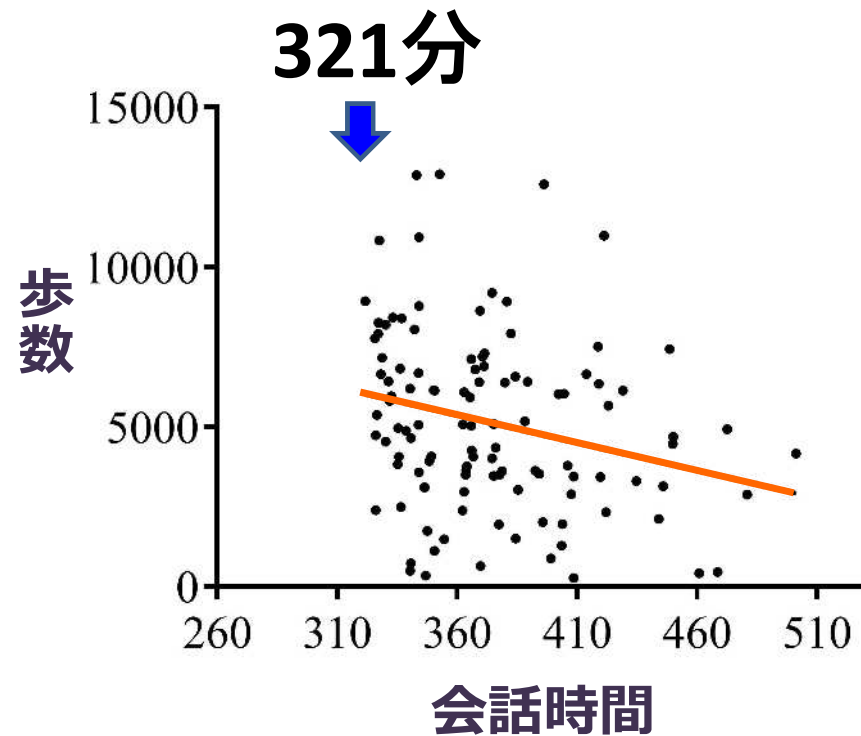


会話時間と認知機能の関連

会話時間



会話が長いと動かない



認知症の予防に効果的な生活習慣

運動

歩数



3276歩以上

社会的孤立

会話時間



80~321分

認知症の予防

睡眠

昼寝時間



39分以内

睡眠時間



353~434分

睡眠効率



88%以上

認知症予防に役立つ生活習慣・運動量

これは皆様のご協力により得られた結果です

運動

運動は認知症予防にもっとも有効です。散歩やジョギング等の定期的な運動が良いですが、家の中や周りを歩くだけでも十分です。



歩数

一日の総歩数=3276歩以上

会話

家族だけでなく、近所の人と楽しく話すことで脳が活性化されます。



会話時間

80~321分

睡眠

睡眠は短くても長すぎてもダメです。6~7時間をめやすに適度な睡眠をとみましょう。



起床時間

39分以内



睡眠時間

353~434分



睡眠効率

88%以上

ぜひ皆様の生活に取り入れて健康寿命を延ばしましょう。

大分大学医学部神経内科学講座（研究代表電話）080-8550-5641

臼杵市認知症予防研究

リストバンド装着結果と検診結果表の見方と解説



本研究は
大分県・臼杵市・大分大学医学部神経内科学講座・(株)TDKの
産学官連携事業として平成27年8月より始めました。
臼杵市民の40歳~90歳までの方を対象とし、
約1000人の方のご協力をいただきました。
3年間3ヶ月ごとに1週間、リストバンド(活動量計)を装着してもらい
生活データの収集、1年に1度の身体測定・物忘れ検診を受けていただきました。
皆様のご協力により、
認知症の予防に役立つ生活習慣・運動量などが分かってきました。
このパンフレットは、
皆様のリストバンド活動量・年1回の検診結果の見方を解説しています。
項目ごとに説明していますので、ご自分の結果と照らし合わせながら
見ていただけますよう、お願い致します。

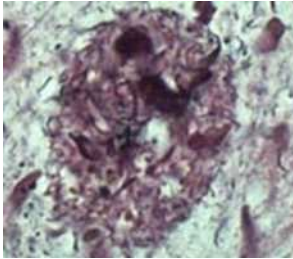
大分大学医学部神経内科学講座

アルツハイマー型認知症の経過

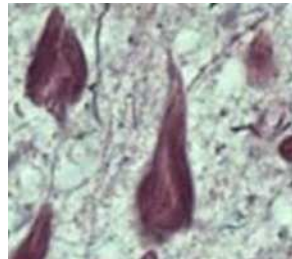
20年



Aβ蛋白の蓄積



Tau蛋白の蓄積



脳の萎縮



健常者

軽度認知障害

軽度

認知症

中等度

重度

脳のアミロイドを検出するPET検査

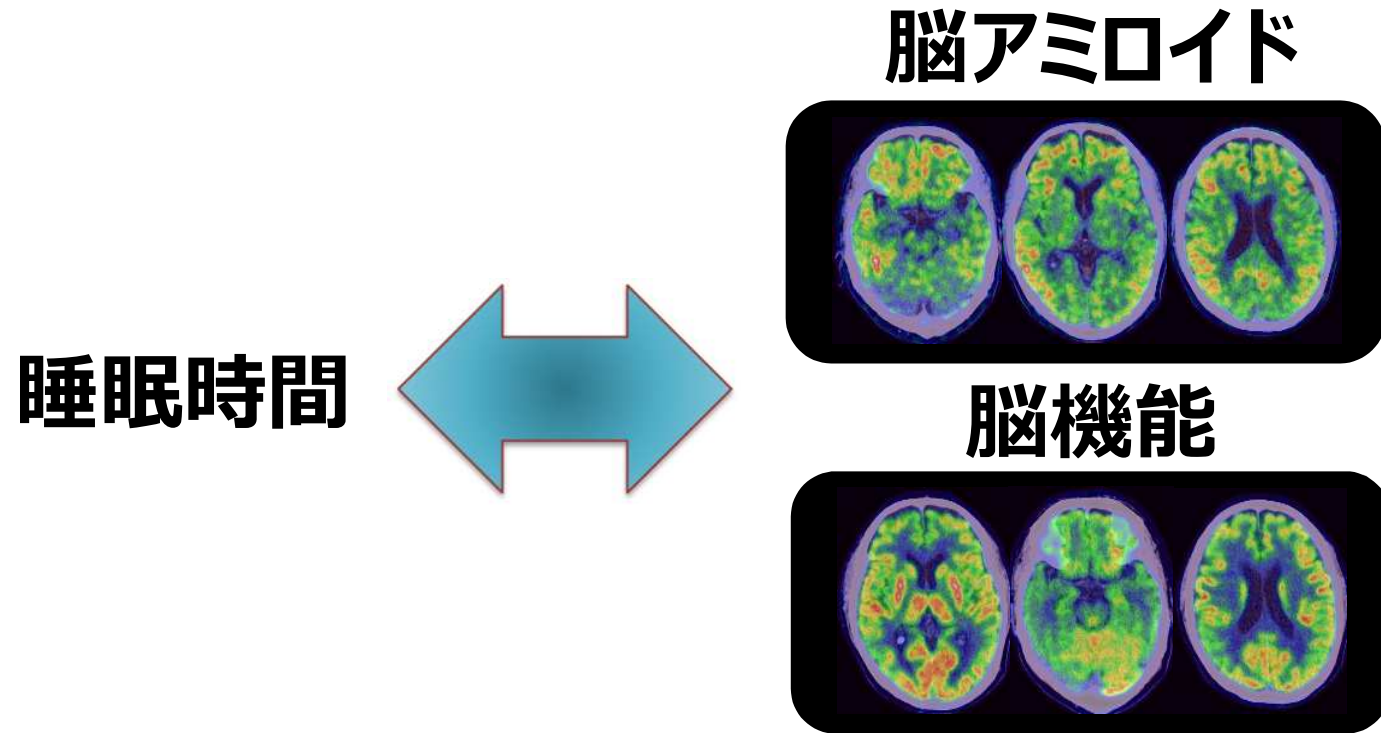
陰性



陽性

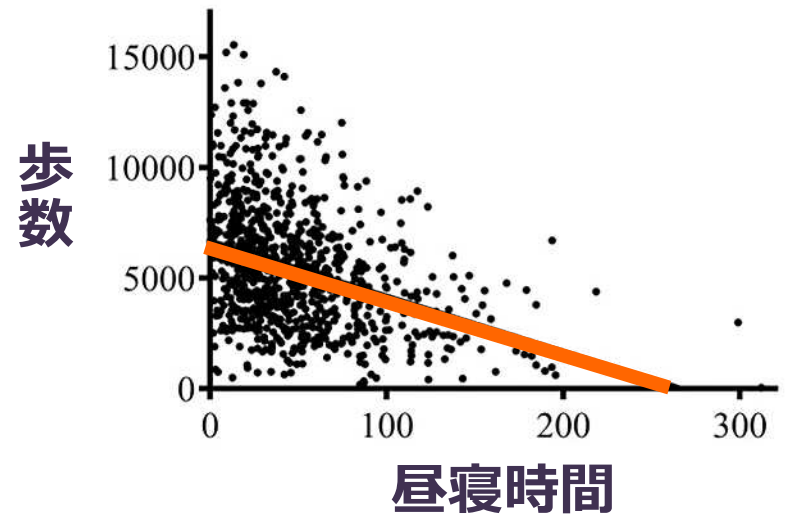
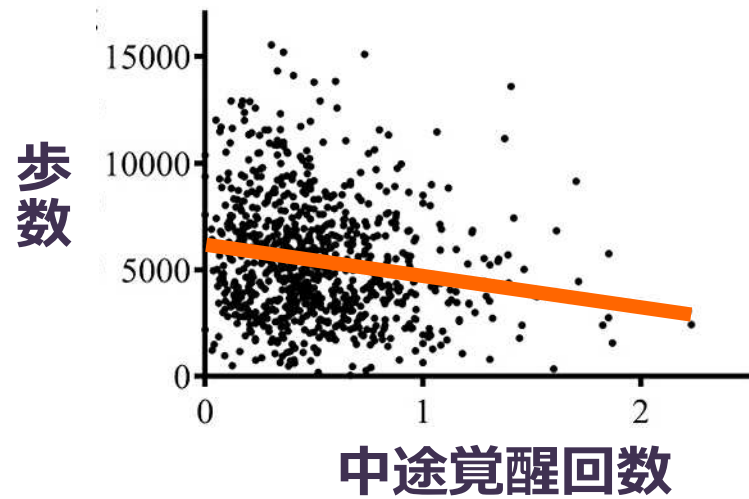
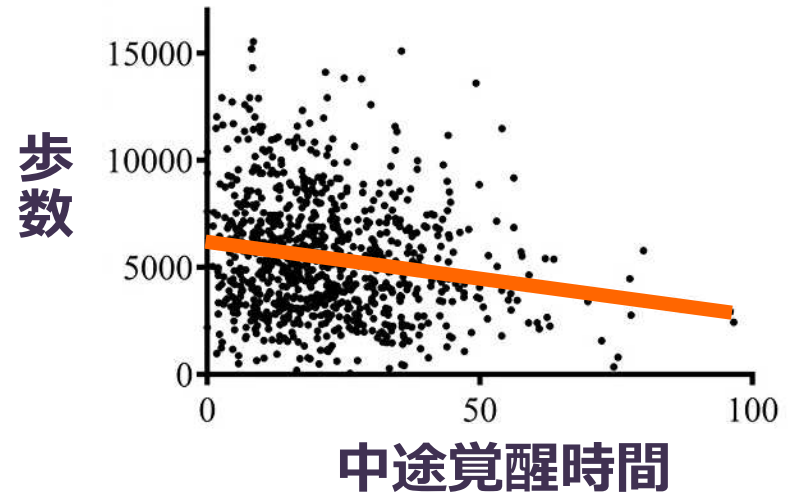
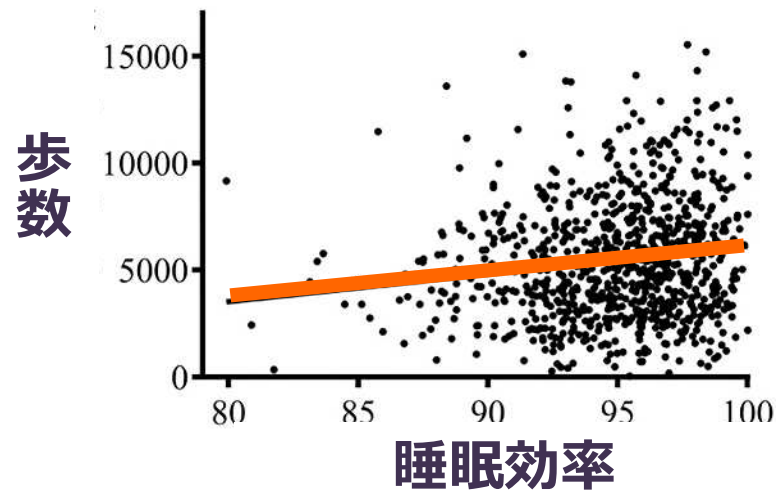


生活習慣と脳アミロイド蓄積の関連



アルツハイマー病の予防には適切な睡眠が大切

睡眠の質を良くするためには



認知機能の良い人が食べていた食品

果物



魚



乳製品



認知症予防の秘訣

- 運動 3276歩以上
- 会話時間 80～321分
- 睡眠時間 353～434分
- 昼寝時間 39分以内

運動をすることで睡眠の質を良くすることが大切