

～ 臼杵市認知症 学ブック ～

## ★その4

認知症になりたくない！

認知症予防の巻



認知症を予防するコツ、  
あります！

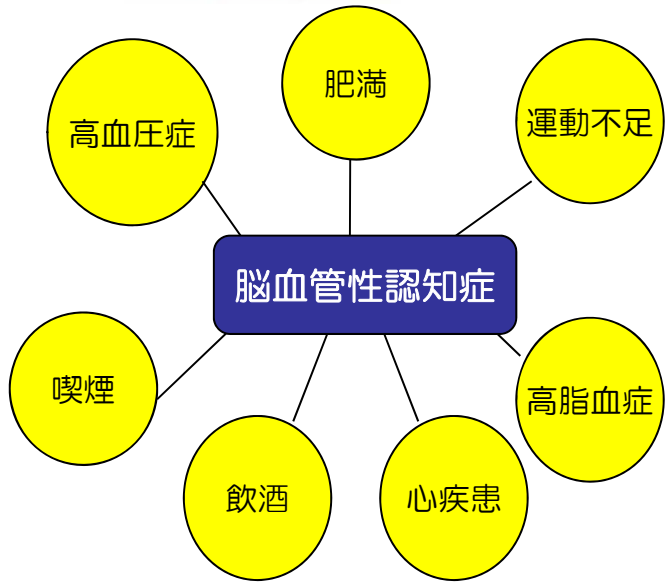


博士、私も認知症になりたくないし、私のお父さん、お母さんも認知症になったらどうしようー。どうすれば、認知症になりにくいのか教えてー!



知ちゃんの気持ちは良くわかるよ。誰だって、認知症にならないで生活したいと思うもんじゃ。それでは、ここからは、認知症にならないためには、どうすればよいかをいっしょに勉強するとしてよう!

※出典:中央法規出版社  
東京都健康長寿医療センター研究所 矢富 直美氏著  
「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」を参照に作成



★その1「教えて! 認知症」の巻(1頁)中、「認知症の種類」であった、「**脳血管性認知症**」の原因は何かということから話をしよう。左図のように、認知症に限らず、生活習慣病の原因と同じと言ってよい。

すなわち・・・

**生活習慣病予防**

||

**認知症予防**

に繋がるわけじゃ。



生活習慣病予防のポイントは・・・



1. 禁煙
2. 1日3食バランスよく、  
腹七～八分目で
3. 酒は飲まないか、飲んでも少し
4. 適度な運動、休養
5. 生きがいを持つ、  
高める（心の健康）



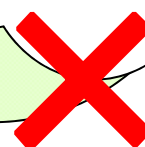
これらを、一言で表すと

「一無（無煙）、二少（少食、少酒）、  
三多（多動、多休、多接）」

の生活を心がけることが大事じゃ。  
特に食生活は大きく影響するんじゃな。



もう、食  
べれな  
いっ!



## 1. 食生活

バランスのよい食事とは？  
次のページへGO!



博士、バランスのよい食事って、どのようなものを、どれだけ食べればいいの？

認くん、よい質問じゃな。これは、大切なポイントじゃ。

えー、一般的に「バランスのよい食事」とよく言われるが…

注意が必要なのは、

**人によって「体質」や「健康（栄養）状態」が違う**

ということじゃ。

であるからして、その人がどのようなものを、どれだけ食べればよいか異なるため、**個別の相談（アドバイス）を受ける**ことをお勧めしたい。



相談先のご案内

お気軽に!



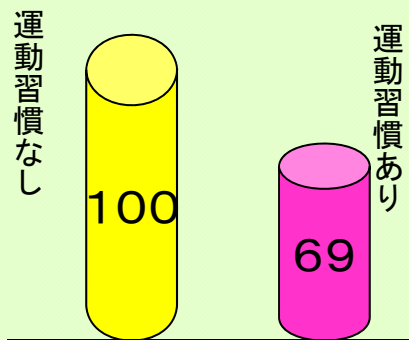
あなたにあった食生活について、  
お尋ねください。

臼杵市役所 保険健康課 成人保健グループ  
電話 0972-63-1111  
(内線1148)

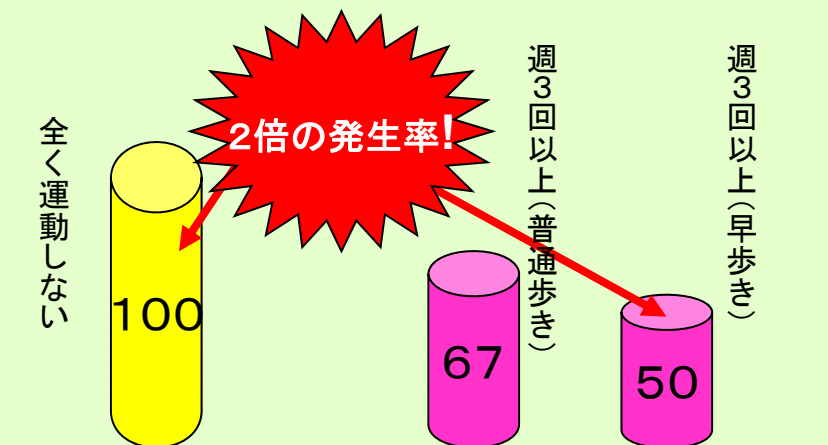
# 「アルツハイマー型認知症」にならない生活習慣

## 2. 運動習慣

「運動習慣がある人」は、  
「運動習慣のない人」に比べ、認知症発症率が  
**69%**に抑えられているという研究結果がある。



週3日以上の有酸素運動（普通の速さで歩く）を  
している人は、全く運動していない人に比べて、  
認知症発症率が**67%**に抑えられ、それが**早歩き**  
の場合、**50%**に抑えられるという研究結果があ  
る。



※出典：中央法規出版社  
東京都健康長寿医療センター研究所 矢富 直美氏著  
「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」を参照に作成

### 3. 脳を使う習慣（知的行動習慣）

#### 【行動習慣】

- ①テレビを見る
- ②ラジオを聴く
- ③新聞を読む
- ④本を読む
- ⑤雑誌を読む
- ⑥ゲーム（トランプ、チェス、クロスワードパズルなど）
- ⑦博物館に行く など



×（カ） 頻度

- |     |      |
|-----|------|
| 1点： | 年に1回 |
| 2点： | 年に数回 |
| 3点： | 月に数回 |
| 4点： | 週に数回 |
| 5点： | ほぼ毎日 |

この①～⑦の行動の頻度によって、それぞれ1点増すごとに、認知症危険度が33%低下するとされておる。

「脳は使うほど、刺激を受けるほど活性化する」  
ということじゃな。

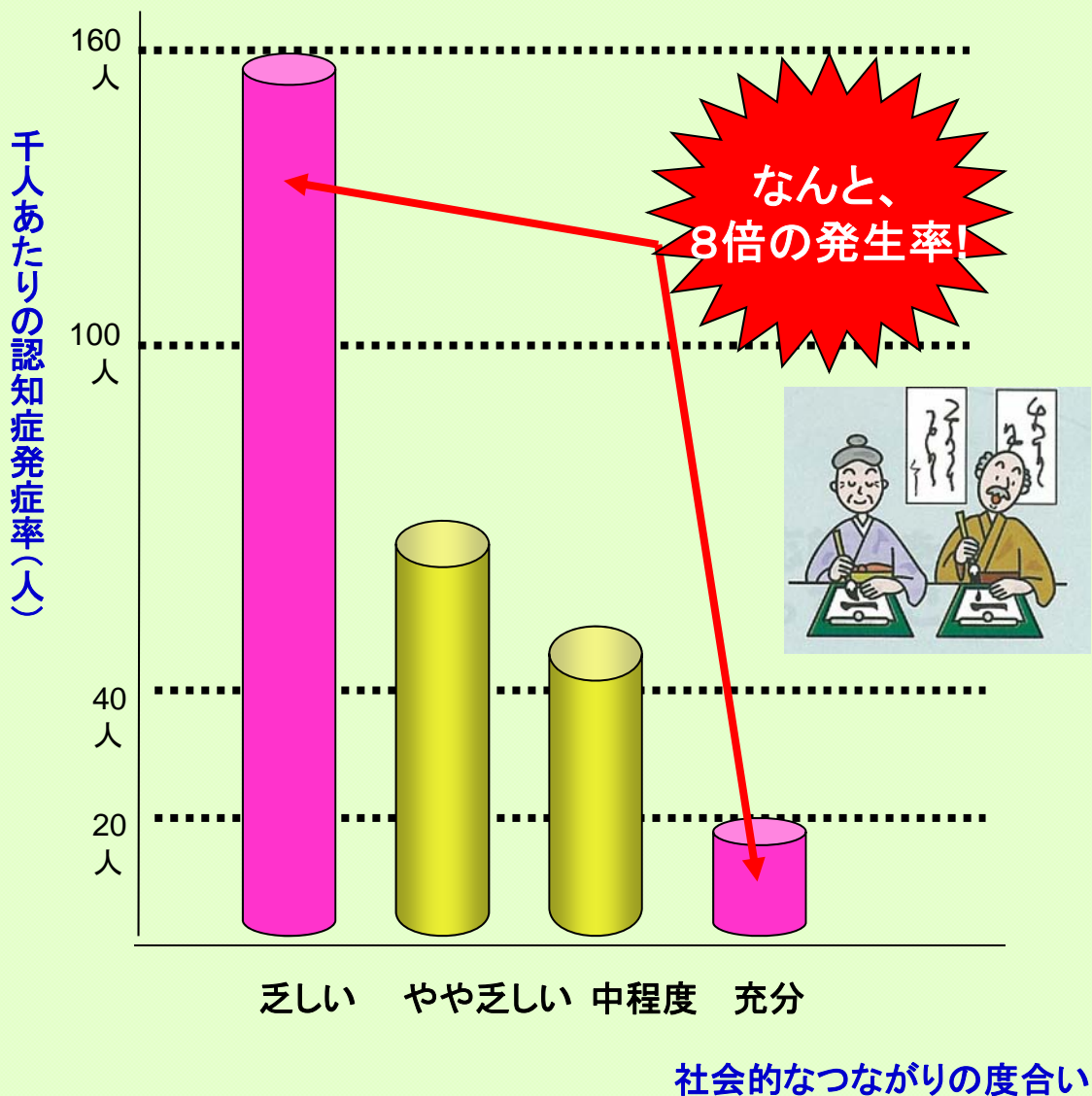
## 「アルツハイマー型認知症」にならない生活習慣

認知症の予防には、人と話す、笑う、共同で作業をするなど、脳への刺激が必要で、これを「**認知的刺激**」と言うんじゃ。



### 4. 人と接する習慣 (人との付き合い)

(Fratiglioni et al.2000)



※出典:中央法規出版社  
東京都健康長寿医療センター研究所 矢富 直美氏著  
「地域型認知症予防プログラム実践ガイド」を参照に作成