

予防する

コロナ禍でもできる認知症予防



アルツハイマー型認知症の発症や進行は脳の状態を良好にすることで予防ができると考えられています。予防の基本には次の6つの原則があります。

- ・生活習慣病の予防 ・バランスの良い食事
- ・運動習慣をつける ・お酒とたばこを控える
- ・脳を活性化しよう ・趣味やボランティアへの参加

コロナ禍では、こういった予防に取り組むことが難しいと感じている方も多いのではないのでしょうか。しかし工夫次第で予防は可能です。

コロナ禍で陥りやすい状況

- ①人と話したくても話せない
- ②趣味活動や集まりが休止している
- ③自宅に閉じこもる
- ④見えていなかった認知症の症状に気がつき困る



コロナ禍でもできる!

認知症予防方法

食事

運動

をご紹介します!

食事

気をつけたい6つのポイント

①低栄養に気をつけよう

肉、魚、卵、乳製品、たんぱく質を含む食材が片手に乗るくらいの量が一食の目安になります。青魚は悪玉コレステロールを低下させ、血液の流れを良くしてくれます。



②塩分は控えよう

塩分を控えると血管の老化を防ぐことができ、脳血管性認知症の予防になります。野菜や果物、海藻類はカリウムを多く含み、血液中のナトリウムを排泄する働きがあります。



③間食・糖分を控えよう

血糖値を上げる糖分の多いお菓子やうどん、食パンなど炭水化物中心の食事を控えましょう。食物繊維の多い食品は血糖値の上昇を抑え、認知症の予防につながります。



④調理をしましょう

調理は献立・材料・調理法を考える複数の作業を同時に行い、頭を使うので認知症の予防になります。調理の時は立っていることで身体機能も維持できます。



⑤意識して噛みましょう

噛む行為は、脳の活性化を促す効果が見られます。



⑥バランスの良い食事を

ご飯や麺類、パン、肉、魚、卵、乳製品、野菜、果物などを偏らずに食べましょう。



特集

認知症



知る・予防する・相談する

問い合わせ いきいき共生課 ☎ 58-2233 ☎ 58-2292



2020年、日本における65歳以上の認知症の人の数は約600万人と推計され、2025年には約700万人、実に高齢者の5人に1人が認知症になると予想されています(参考:厚生労働省ホームページ)。しかし、家族や自分自身が認知症になっても、自分らしく地域で暮らしている方はたくさんいます。一人ひとりが認知症への理解を深めることが、安心して暮らせる地域をつくります。この特集では、認知症について「知る」「予防する」「相談する」の3つのセッションでご紹介します。

知る

認知症ってなんだろう? どんな症状?



認知症とは、脳の病気や障がいなど様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。年を取るほど認知症になりやすくなりますが、加齢による物忘れとは違います。

年相応の物忘れ

- ・物忘れに気づき、思い出そうとする。
- ・新しい事を覚えることができる。
- ・判断力なども保たれる。
- ・日常生活に支障がない。

認知症による物忘れ

- ・物忘れに気が付かない。
- ・食べたことそのものを忘れる。
- ・計算力や判断力が低下する。
- ・日常生活に支障が出る。



記憶とは、①情報を覚える ②情報を記憶として蓄える ③情報を思い出すの三段階からなっています。加齢による物忘れでは③の思い出すことに時間がかかるようです。「約束した時間を思い出せない」「食べたメニューが思い出せない」ということはあっても、「約束したこと」や「食べたこと」は覚えているのです。

認知症の場合は①の覚えることが難しくなり、「約束したこと自体を覚えていない」「食べたことを忘れる」といった、そのこと自体を覚えていられない状態が生じるので、日常生活に支障が出てくる一方、③の思い出すことは可能なため、昔のことなどを思い出すことはできます。

「アルツハイマー」＝「認知症」?

アルツハイマーという言葉をよく聞きますが、これは認知症の種類のひとつを指します。認知症には、アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症など、様々な種類があり、原因や種類、改善策が異なります。

アルツハイマー型認知症は、認知症の割合として最も多い認知症で、発症には加齢や遺伝など、様々な要因が関係していることが明らかになっています。

9月は「世界アルツハイマー月間」です

1994年9月21日、スコットランドのエジンバラで第10回国際アルツハイマー病協会国際会議が開催され、この日を「世界アルツハイマーデー」と宣言しました。アルツハイマー病等に関する認識を高め、世界の患者と家族に援助と希望をもたらす事を目的としています。(参考:厚生労働省ホームページ)



相談する

住み慣れた能美市で
認知症になっても安心して過ごすために

認知症の方と共に暮らす地域をつくる

認知症は発症すれば一生付き合っていく病気です。医療・介護両方の分野で、その時々状態に最適なケアが必要になってきます。家族で抱え込まず、介護上の悩み、介護と仕事の両立や、暮らし方、日ごろの思いなど、悩まずに相談しましょう。市では、認知症初期集中支援チーム（※認知症について心配な事などがある方に医療と介護の専門職がご家庭にお伺いして相談に応じます）や高齢者こころの相談（本紙 31 ページ掲載）、認知症カフェで相談の窓口を設けています。

相談窓口



能美市根上あんしん相談センター

大浜町ノ 85 番地
(能美市立病院別館 1 階)
☎ 55-5626 ☎ 55-5627



能美市寺井あんしん相談センター

寺井町た 8 番地 1
(ふれあいプラザ 2 階)
☎ 58-6117 ☎ 58-6733



能美市辰口あんしん相談センター

緑が丘十一丁目 49 番地 1
(G-Hills 内)
☎ 51-7771 ☎ 51-7783

認知症かなと思ったら早めの受診を

認知症は早期発見が重要です。アルツハイマー型認知症の場合は、薬で進行を遅らせることができます。また徘徊などの生活上のトラブルに対する事前の準備ができたり、今後を見据えて、その人が最後まで自分らしく生きるための、治療方針や介護方針を、本人・家族・専門職と共に決めていくことができます。



デジタル技術を導入した
安全安心のまちづくり

地域共生推進のため

『みまもりあいアプリ』を導入します



『みまもりあいアプリ』とは

認知症等の方が行方不明となった場合に、アプリを入れた協力者が家族と共に捜索することができるアプリです。行方不明者の早期発見につなげます。

～アプリの特徴～

- ▶ 家族が認知症等の方の特徴を入力、気軽に捜索依頼ができます。
- ▶ 個人情報を保護した状態で発見者と家族が直接つながることができます。(特許技術により個人情報は守られます。)
- ▶ アプリをインストールすることでみまもりあいの協力者になります。秋以降の運用を予定しております。地域の皆さまのご協力をお願いします。

運動

週 3 回以上、一日 30 分程が理想的です

① 身体の運動

散歩やウォーキング（有酸素運動）は全身の血流を改善し、脳細胞を活性化します。踏み台昇降や足踏み（立位・座位）も効果があります。普通に会話ができるペースで行いましょう。



② 脳の運動

クロスワードやパズル、お絵描き、買物の計算を行うことなど、身近なことで挑戦しましょう。



③ 身体と脳の同時運動

ラジオ体操をしながらしりとりを行うなど、身体と脳の運動を組み合わせることで、さらに脳の活性化が期待できます。

ステップ運動 + 3の倍数で拍手

国際長寿医療研究センターコグニサイズのパンフレットより引用



両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。

右横に大きくステップする。

右足を元に戻す

左足に大きくステップして、拍手する。

左足を元に戻す。ここまでが1セット。「20まで」など、数を決めて行う。

コラム こんなときどう接すればいい?

財布を盗っていったと疑われて大変困っています。どうしたらよいでしょうか？



「物盗られ妄想」と言われ、認知症の周辺症状の中でも代表的な症状です。「置き忘れ」は自分で置き忘れた自覚はあります。認知症の物盗られ妄想は、記憶障害により本人が自分で片付けた記憶が抜け自分で探す行動をとらずに「盗まれた」と周囲を疑います。



穏やかに対応しましょう

忘れていた事を指摘せずに、一緒に探し物を探しましょう。疲れてしまった場合は、「あとでまた探そうからね」とひと休みしましょう。本人の間違いを指摘せず、本人の困り事につきあう姿勢で接しましょう。

話を聞く機会を増やしましょう

環境の変化等の不安から物盗られ妄想が悪化する事があります。話しかけて本人の話を聞く事で不安感が軽減されることがあります。

主な参考資料：能美市認知症ガイドブック