

第2回 WEB版 笑・話・歯 動場

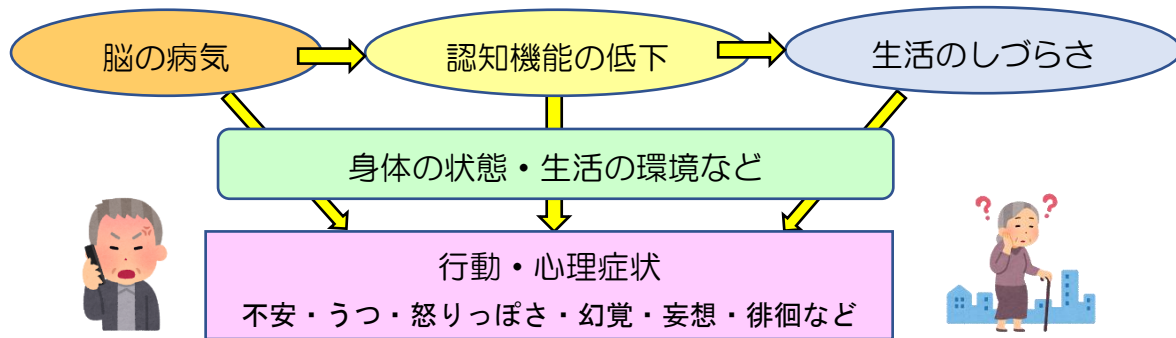
テーマ:認知症予防



最後にクイズがあるよ！

認知症はこんな病気

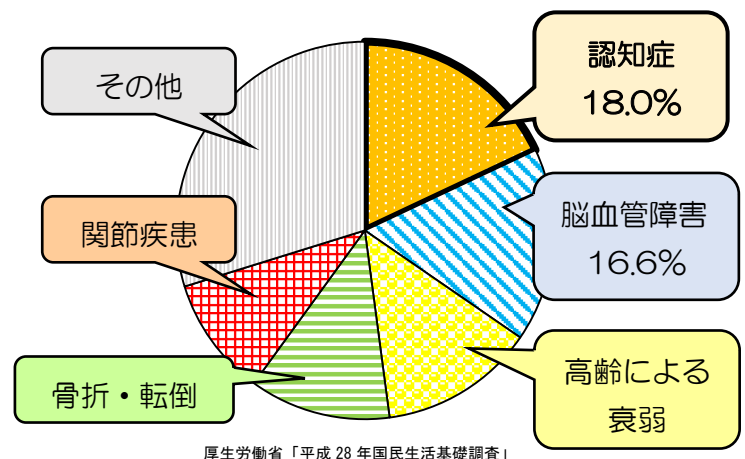
認知症は、いったん獲得した知的機能が低下し、複数の認知機能障害のために、社会生活を送るのが難しくなる病気です。その人の性格や環境によっては、不安、うつ状態、幻覚や妄想などが表れることもあります。令和2年の認知症患者数は600万人以上とされています。(厚生労働省推計)



認知症と介護

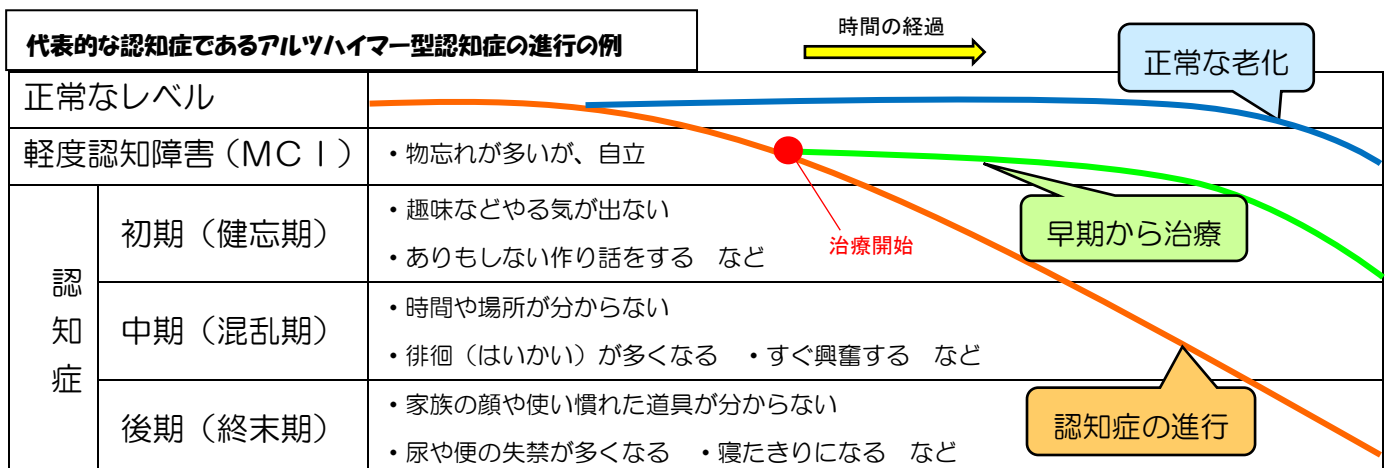
出来る限り、介護を受ける事無く、過ごしたいですね。

平成28年のデータによると、介護が必要になった原因として、最も多いのは認知症で、18.0%となっています。要介護状態にならず健康長寿を目指すためにも、認知症の予防は大きな鍵を握っています。



認知症にならないために

認知症になる前に、もの忘れが同年代よりも多くなったりする軽度認知障害(MCI)の段階があり、このMCIや認知症初期の段階で対処することが、認知症の進行を遅くするために重要です。



※軽度認知障害になってからの対応も大事ですが、まず正常な認知機能を保つための生活が大切です

認知症予防のための生活習慣のポイント

大切



生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病など）を
予防することが、認知症予防につながります

①運動など積極的に体を動かそう！

- ・適度な運動は、認知機能や注意力の改善に非常に有効です。
- ・65歳以上の成人は、週に150分以上の有酸素運動（自転車、体操、（現在は、人混みを避けての）ウォーキング）を行うと良いとされます。少なくとも2日に1度、20～60分程度行いましょう。



②食生活に気をつけよう！

- ・野菜と果物で合わせて400g以上食べましょう。（ただし、果物は糖が多いので注意）
- ・エイコサペンタエン酸（EPA）や、ドコサヘキサエン酸（DHA）を多く含む、青魚（アジ・サバ・サンマなど）を食べましょう。
- ・牛や豚肉などの脂肪の多い動物性食品を控え、たんぱく質は大豆、魚などから摂取しましょう。
- ・食塩の摂取量を減らしましょう。



※ビタミンB、E、マルチビタミンなどのサプリメントは、
認知症の予防効果は乏しいとされています



③人と交流しよう！（※注）

- ・社会的な交流は、人生を通じて健康や幸福に強く関係しています。また、注意力の改善に効果があるとされています。

※注：現在は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、
外出を自粛し、密集・密接・密閉の環境を避けましょう。
家族以外とのコミュニケーションは、出来るだけメールや電話で行いましょう。



④さまざまな活動を通して、脳を使って生活を楽しもう！

- ・日記をつける、新聞や本を読む、園芸や料理などを楽しむことは、脳に良い影響を与え、認知機能の改善に有効です。外出を自粛している現在でも、自宅で行うことはたくさんあります。



これまで行っていなかったこともチャレンジしてみましょう。

※別冊 おうちで脳トレブックもご利用ください。



脳を使いながら運動（足踏み）を
するとより効果的☆

新型コロナウイルス感染症防止による身体機能低下を予防するために

胸を反らし肩を上げ下ろす

- ・肩を上げる筋肉を動かして、その後、息を一気に吐きながら肩を下ろすことで、筋肉がリラックスし、肩こりの軽減につながります。

- ①
息を吸いながら、胸を反らすようにして肩を上げます。



- ②
息を一気に吐きながら肩を前にストンと下ろします。

肩周囲をほぐす



お尻のストレッチ

- ・お尻の筋肉が硬いことは、腰痛や脚の痛みの原因になりやすいです。
お尻の筋肉をほぐして、体の痛みを予防しましょう。

- ①
片方の脚を反対の太ももの上に乗せます。



※ここで痛む方は無理をしないでください。

- ②
なるべく背中を丸めないように、体を前に倒します。

お尻を伸ばす



※少しだけ痛い、気持ちいいと感じる程度で

太ももの裏のストレッチ

- ・太ももの裏の筋肉が硬いと、姿勢が悪くなったり、腰痛の原因になりやすいです。
太ももの筋肉をほぐして、姿勢の改善や体の痛みの予防をしましょう。

- ①
片脚を前に出し、膝を伸ばします。



太ももの裏を伸ばす

- ②
なるべく背中を丸めないように、体を前に倒します。

※少しだけ痛い、気持ちいいと感じる程度で

運動は
大垣ケーブル
テレビで放送、
YouTubeで
公開



“笑・話・歯 クイズ”に挑戦！



1. 認知症について正しいものはどれでしょう

- ①日本の認知症の有症者数は、6万人ほどと推計されている。
- ②認知症の症状として、怒りっぽくなることもある。
- ③生活の環境は、認知症の進行とは特に関係がない。



解説：認知機能の低下だけでなく、不安、うつ、怒りっぽさ、幻覚、妄想、徘徊などが起こる場合があります。

2. 認知症と介護の関係について、正しいものはどれでしょう

- ①平成28年のデータで、要介護の原因として最も多いのは認知症である。
- ②認知症を予防すれば、介護が必要となる心配はない。
- ③平成28年のデータで、要介護の原因として最も多いのは骨折である。

解説：要介護の原因として認知症は18.0%であり、約5分の1を占めています。

3. 認知症の進行について、正しいものはどれでしょう

- ①認知症が重症化しても、薬や運動で正常な状態に回復出来ることが多い。
- ②物忘れが増えてきたら、それは認知症と診断される。
- ③軽度認知障害の段階から早めに対処すると、症状の進行を遅らせる可能性がある。

解説：軽度認知障害、もしくは正常な段階から認知症を予防する取り組みが大切です。

4. 認知症予防の生活習慣のポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①運動は、体だけを動かすので、脳の機能改善とは特に関係が無い。
- ②栄養は大切であるが、ビタミンBなどのサプリメントは認知症の予防効果は乏しい。
- ③65歳以上の方は、週に150分以上の有酸素運動が認知症予防に効果的である。

解説：認知症の予防には、適度な運動と、バランスの取れた栄養が重要です。

5. 認知症予防の生活習慣のポイントとして、間違っているものはどれでしょう

- ①日記をつけたり、新聞を読むなどの知的活動は、認知機能の改善に有効である。
- ②脳のトレーニングに運動を組み合わせるとより効果的である。
- ③交流は、直接会って行わないと認知症の予防効果は無い。



解説：交流は、メールや電話でも有効ですし、知的活動も有効です。外出自粛中でも出来ることをしましょう。

解答	1. ②	2. ①	3. ③	4. ①	5. ③
----	------	------	------	------	------

全部できましたか？ 間違えたところは、もう一度復習してみましょう！

次回のテーマは、「熱中症予防」を予定しています。

次回も、**【WEB版 笑・話・歯 動場】** お楽しみに！

