

認知症について知ろう！第二弾 ～今日から始める、認知症予防～



9月号では認知症の基礎知識についてご紹介しました。
平成29年度高齢者白書によると、2012年は認知症患者数が全国で約460万人、高齢者人口の15%だったものが2025年には5人に1人、約20%が認知症になるという推計もあります。
現在、認知症を根治させる方法は明らかになっていませんが、認知症の発症を遅らせたり、発症しても進行を遅らせたりする方法は明らかになってきています。
もう他人事ではない認知症という病気・・・今日から認知症予防を始めませんか？

認知症予防について知ろう！

認知症予防は次の2つのことがポイントになります。

その1. 脳の血流をよくする！

その2. 脳を積極的に使う！



では、そのためには具体的に何をすればいいのでしょうか。
ライフスタイルの改善と、認知症を予防するトレーニングについてご紹介します。

1. ライフスタイルの改善で認知症を予防しましょう！

●青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



●野菜・果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



●水分を十分にとる

意識的に水分をとり、脳の血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。

●適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。
特に、代表的な有酸素運動であるウォーキングがおすすめです。風景をよく観察したり、しりとりをしたり、なにかをしながらウォーキングをするとより効果的です。



●頭を使う趣味を持つ

囲碁や将棋、読書、パソコン、クロスワードパズルなど頭を働かせる趣味を持ちましょう。
脳を活性化させることが認知症予防につながります。

●人との交流を大切にする

地域の居場所への参加や、趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点を持ちましょう。社会とのつながりが、心を豊かにし、認知症予防につながります。

心地よい刺激や笑うことは脳にとって良い栄養となります。



2. 脳を活性化させるトレーニングをしましょう！

●「出来事記憶」トレーニング

～何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練～
・家計簿をつけるときレシートを見ずに買ったものを思い出す。
・2日前の日記をつける。
・前日食べた献立を思いだして記録する。

●「注意分割機能」トレーニング

～2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練～
・メモをとりながら電話する。
・料理するとき一度に数種類のおかずを作ってみる。
・時間目標などを決めて仕事や計算をする。

●「計画力」トレーニング

～新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練～
・買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
・旅行の計画を立てる。
・1週間の予定を立て、その準備をする。

褒めたり、褒められたりすることで脳は活性化！周りの方はたくさん褒めて、やる気が起きるよう応援しましょう！



これならできそう！ということをご日常の生活に取り入れてみましょう！

認知症に関する相談先

- ・地域包括支援センター ☎ 5513
- ・在宅介護支援センター トータスホーム ☎ 2220
ふじやまの里 ☎ 0958
友愛苑 ☎ 8885
- ・健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 9102
- ・公益社団法人「認知症の人とその家族の会」栃木県支部 ☎ 028(627)1122



楽しく脳トレで認知症予防

バラバラになった日本語を正しい言葉に直しましょう。 ヒント：秋

- ① どん か う い う →
- ② せ き く も ん い →
- ③ り み じ も が →
- ④ き さ ん ぜ あ め ん せ →

分からないことをじっくり考えることは とっても脳によい刺激となります！



▶ 問い合わせ先 = 健康福祉課 高齢者支援係 ☎ 9102

☎ 5513 ☎ 2220 ☎ 0958 ☎ 8885 ☎ 9102 ☎ 028(627)1122

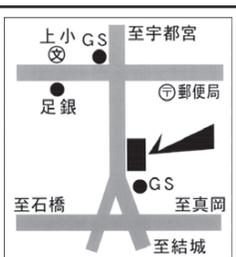
日用品、生活雑貨、作業用品、季節の商品、LPガス、灯油

暮らしの店 海老原善次商店

商品1個から配達します。お気軽にご注文ください。 ☎ 0285-56-2065

ギャラリー & 多目的スペース **やねうら** ご利用を、随時受け付けています。お気軽にお申し込みください。

上三川町上三川4879 FAX 0285-56-0390 URL <http://ebiharashouten.com/>



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。