



# 認知症予防のための生活習慣

平成24年12月3日、地域包括支援センター主催による元気はつらつ講演会が開催されました。

講師に旭川医科大学健康科学講座准教授の吉岡英治氏を迎え、「認知症を予防するための生活習慣」をテーマに講演が行われました。今回は、その内容を紹介します。

## ●認知症の予防について

認知症の分類はアルツハイマー型認知症が約5割、血管性認知症が約3割、その他の認知症が約2割となっております。今のところ認知症を治す薬はなく、症状を緩和する、進行を遅らせるための効果しかありません。予防についても絶対に認知症にならない方法は残念ながらありません。

ですが、認知症になりづらくすることはできます。どういった人が認知症になりやすいのかの研究が進んでいるので、その原因を取り除くことで可能性を低くすることはできます。認知症の予防には生活習慣病が大きく関係してきます。肥

満、塩分のとり過ぎ、喫煙、高血圧、糖尿病等は脳梗塞や脳出血を起しやすく、血管性認知症となる危険が高まります。アルツハイマー型認知症についても以下のような統計結果が発表されています。



魚を「毎日食べる」人と比較して「食べない」人は5倍危険！

魚の脂には血液をサラサラにする効果があり、逆に肉の脂には血液を固まりやすくする効果があります。だからといって肉を全く食べない方がいいというわけではなく、バランスよくとることが大事です。食習慣の欧米化で肉食傾向にありますので、意識して魚をとるようにすることが大事です。



「野菜をよく食べる」人と比較して「少ししか食べない」人は2〜3倍危険！

緑黄色野菜には老化を促進する活性酸素を吸収する働きがあります。ビタミン類やポリフェノールに認知症予防効果があるのではないかとされています。



運動を「週3回以上する」人と比較して「ほとんどしない」人は2倍危険！

ウォーキング、サイクリング、ジョギング等の有酸素運動が望ましいと言われています。生活習慣病予防効果もあり、脳への刺激や仲間との楽しみにもつながります。



趣味活動を「よくする」人と比較して「ほとんどしない」人は2〜3倍危険！

ゲーム、読書、楽器演奏等は脳を刺激して活性化させます。さらに仲間と一緒に取り組むと長く続けられます。

## ●認知症予防の10か条（公益財団法人認知症予防財団）

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病の予防・早期発見・治療を

5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招く
6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で安心してその人らしい生活を継続するためにさまざまな相談のついでに、ご本人はもちろん、ご家族や地域の方々の相談にも応じています。介護に関する困りごとがありましたら、いつでもご利用ください。

地域包括支援センター  
（ふれあい健康センター内）  
Tel 34・3955