

認知症予防が 気になるあなたに…



最近気になる物忘れ。大丈夫かしら？と認知症が気になるあなた！まずは日常生活の中で、できるところから始めてみましょう。

Point

1

野菜や魚を たっぷり食べましょう



脳も血管を通じて血液によって栄養がいきわたっています。脳血管障害による認知症を予防するためにも、野菜や青背の魚を多くとったりして血管にコレステロールがたまらないようにしましょう。野菜にはビタミンA、C、Eが、魚にはEPAやDHAが多く含まれています。

認知症とは、一旦発達した知能が、脳や身体の病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまでに低下した状態をいいます。原因はいろいろありますが、中でも多いのがアルツハイマー病、次に脳血管障害（脳梗塞・脳出血）によるものです。アルツハイマー病は時間をかけて少しずつ進行するのが特徴で、脳血管障害による認知症は段階的に進行していくことが特徴です。

認知症と同一ような症状でも、認知症ではなく、うつ病や脱水症状などの病気が隠れているときもあります。「あれ、おかしいな」と思うときはひとりで抱え込まず、早めに相談することをおすすめします。精神科、物忘れ外来、市区町村保健福祉担当窓口、もしくは保健福祉事務所へご相談ください。

Point

2

適度な運動で脳を 活性化しましょう



頭より下の部分を動かすことで、脳にめぐる血流の量も多くなります。また、身体を動かす、身体を統制することは脳を使うことでもあり、活性化されます。好きな運動を続けていきましょう。ウォーキングなどもおすすめです。

Point

3

新しいことや 頭を使う趣味に チャレンジしましょう



いつもと違う道を通ってみる、新しい趣味に挑戦してみる、何でもかまいません。いつもとちよつと違うことをしてみることが、脳にとって良い刺激となります。旅行や料理、パソコン、麻雀・トランプ、囲碁・将棋、園芸などをやってみませんか。

Point

4

人と接する機会を 増やしましょう



会話も脳にとっては良い刺激になります。相手の話の展開は、予測のつかないもので、臨機応変な対応が、脳を活性化させるのです。家族以外で、1日2人以上の人と積極的に会話を楽しみましょう。家族や友人と接する機会をつくり、社会的なつながりを大切にして過ごしましょう。

家族のための認知症を疑うチェックリスト

使い方 ご本人の現在の日常生活と1年前の状態を比べてください。総合得点が24点以下の場合、認知症の疑いがあります。

※このチェックリストの結果だけで認知症の診断はできません。あくまで「疑いの目安」に過ぎません。合計点が24点以下の場合、かかりつけ医、最寄りの相談窓口にお問い合わせをお願いいたします。

	変わらない (2点)	多少 悪くなった (1点)	とても悪く なった (0点)
1 曜日や月がわかりますか			
2 前と同じように道がわかりますか			
3 住所・電話番号を覚えていますか			
4 物がいつもしまわれている場所を覚えていますか			
5 物がいつもの場所になく、見つけることができますか			
6 電気製品（洗濯機やテレビのリモコンなど）を使いこなすことができますか			
7 自分で状況にあった着衣ができますか			
8 買い物でお金を払うことができますか			
9 身体の具合が悪くなったわけではないのに、行動が不活発になりましたか			
10 本の内容やテレビの筋がわかりますか			
11 手紙を書いていますか			
12 数日前の会話を自分から思い出すことができますか			
13 数日前の会話の内容を思い出させようとしても難しいですか			
14 会話の途中で言いたいことを忘れることがありますか			
15 会話の途中で適切な単語がでてこないことがありますか			
16 よく知っている人の顔がわかりますか			
17 よく知っている人の名前を覚えていますか			
18 その人たちはどこに住んでいるか、仕事などがわかりますか			
19 最近のことを忘れっぽくなりましたか			

※監修/東京都老人総合研究所 参事研究員 本間 昭
 仏の精神科医リッチーらによる論文(1996年)をもとに作成

合計 点

認知症を知るホームページ
www.e-65.net (イーローゴ・ネット)



おしゃれをして外に出かけてみませんか？

今あなたはどんな装いをしていまっしゃいますか？ その場に合わせたおしゃれは自分自身もうきうきした気分になりますし、周りも楽しい気分させてくれます。

ちょっと明るめの色の服を着ると気持ちが華やいだり、落ち着いた色の服は気分を引き締めたりする効果があります。また顔のすぐ近くに白っぽい色を持ってくると、明るい感じの印象になります。鏡の前で色の取り合わせや上下のバランスなど、身だしなみに気を配ることは、脳の活性化になり、認知症の予防にもつながるのです。

家に閉じこもってばかりいないで、積極的におしゃれをして出かけてみませんか。

Point 5

家計簿や日記をつけましょう

認知症になると、引き算など計算が苦手となつてきます。電卓に頼らずに買い物のおつりは必ず検算する。貯金の出し入れは自分でするなど、日頃から計算をする習慣をつけましょう。また、ちょっと前のことが思い出しにくくなる(短期記憶)傾向になりますが、日記をつけるという簡単なことでも、この能力を維持していくことができます。最初は、食べたものを羅列するメモ程度でもかまいません。



構成/ヴィサン編集部
 監修/西村幸子(かながわ健康財団 保健師)

参考文献

- ①「ボケそうでボケない人 やっぱりボケる人」
中村聡樹著(日本経済新聞社)
- ②「認知症のアクティビティ」
財団法人東京都高齢者研究・福祉振興財団監修(ひかりのくに)
- ③「あなたが痴呆になるとき」水野 肇著(厚生科学研究所)