

認知症を防ぐために今日からできること

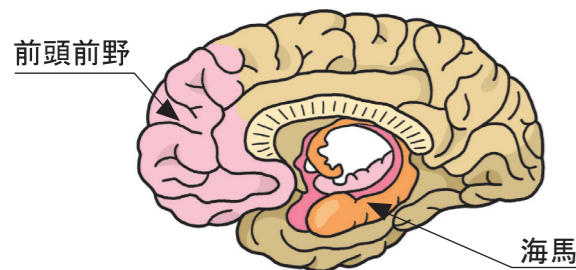
認知症に強い脳を作ろう!

1 有酸素運動をしよう!

カナダで行われた研究(Laurinら、2001)によると、有酸素運動をよくしている人は有酸素運動をしていない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が半分になっていました。

なぜ有酸素運動が認知症の予防に効果的なのか?

- 脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流が増します。
- 前頭前野や海馬は、脳の中でも認知症の発症に関係が深い場所です。
- アルツハイマー型認知症に関係している脳内のアミロイド斑(老人斑)の量が少なくなります。



有酸素運動ってどんな運動?

ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように、体に酸素を取り込みながら行う運動のことです。



ウォーキングのすすめ

認知症予防に効果的なウォーキングの目標

- 1日に7,000歩から8,000歩
- 1日30分の早歩きを週5日程度(10分ずつの3回にわけてもよい)

歩き方

- 「ややきつい」と感じられるくらいの速さで、歩幅を普段より1~2割広げて歩く



ウォーキングを続けるためのコツは?

- 歩数計で歩数をチェックする
- 歩数をグラフにつける
- 家族や友達にウォーキング宣言をして、応援してもらう
- 最初ががんばりすぎず、低い目標から始める
- 歩きやすい靴を選ぶ
⇒ つま先の形が上に反っていて、かかと部分が丸くなっているもの



お名前 _____ 様 保健師氏名 _____

1ヶ月の
目標

累計歩数の欄には、その日までの合計歩数を記入しましょう。

月	日	1日歩数	累計歩数	早歩き	月	日	1日歩数	累計歩数	早歩き
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分
		歩	歩	分			歩	歩	分

1ヶ月の目標達成度自己評価 下記のいずれかを○で囲みましょう

よくできた ・ できた ・ あまりできなかった



2 頭を使う生活をしよう!

認知症になる前から低下し始める脳の機能は、次の3つです。これらの機能を集中的に鍛えることが、認知症の予防に効果的だと考えられます。

1. エピソード記憶 「昨日の夕ご飯に〇〇を食べた」というように、体験を記憶して思い出す機能です。

鍛える方法

- 家計簿をつけるときレシートを見ないで思い出してみる。



- 二日遅れの日記をつける。



2. 注意分割機能 2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能です。

鍛える方法

- 料理をする時に一度に何品かを同時に作ってみる。



- 人と話すとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。



- 仕事をてきぱき片づける。

3. 計画力

新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力です。

鍛える方法

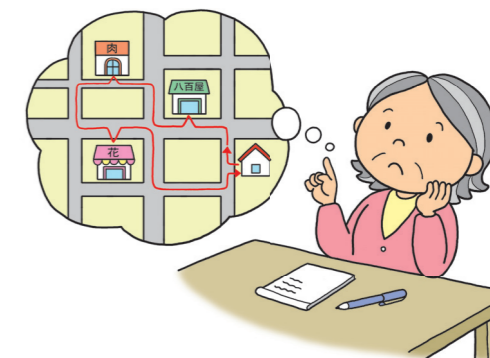
- 旅行の計画を立てる。



- パソコンで仕事をする手順を考える。



- 効率の良い買い物の順序を考える。



- 新しい料理を考える。



- 園芸作業の計画を立てる。



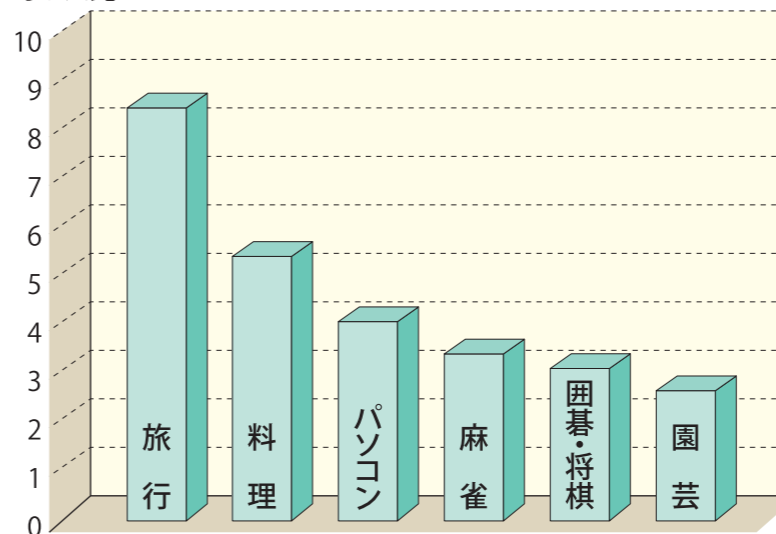
- 囲碁や将棋、麻雀なども計画力をよく使います。



コラム

どんな趣味活動をすると認知症予防に効果があるの?

オッズ比※



東京都町田市で行った調査では、旅行や料理、パソコン、麻雀・トランプ、囲碁・将棋、園芸などを趣味として頻繁にしている人は、認知機能に関わる日常生活能力が低下していないことがわかっています。

たとえば、旅行をしていない(あるいは年3回以下しかしない)人は、年4回以上している人に比べて認知機能低下の危険度が8.5倍になり、パソコンを週1回未満しかしない人は毎日やる人に比べて4.1倍の危険度になっていました。

※オッズ比：よくしている人を1とした場合、あまりしていない人の日常生活能力障害の危険度

3

どんな食べ物が効果的なもの？

野菜・果物を食べよう！

野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンには、抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的だということがわかっています(例えばEngelhart, 2002)。



ビタミンCが多く含まれる食物

アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、チンゲン菜、小松菜、ピーマン、春菊、カリフラワーなど

ビタミンEが多く含まれる食物

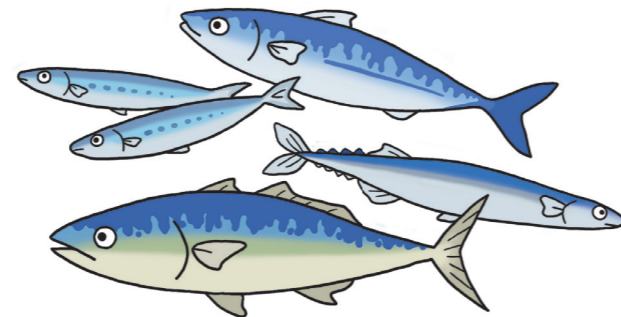
アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、ウナギ、サバ、サンマなど

βカロチンが多く含まれる食物

青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、だいこん葉、チンゲン菜、にら、人参、パセリ、ほうれん草、トマトなど

魚を食べよう！

魚を食べている人は認知症になりにくいことが分かっています(kalmijin, 1997)。特に、サバなどの青魚に含まれているDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくするはたらきがあります。



DHAや**EPA**が多く含まれる魚

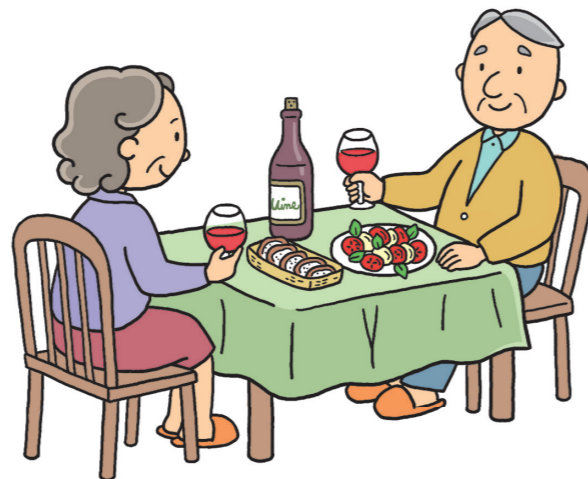
イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど

コラム

お酒を飲むなら赤ワインがおすすめ

カナダの研究(Lindsayら, 2002)では、週1回以上ワインを飲む人は毎週は飲まない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が約半分ですむことがわかりました。特に赤ワインに多く含まれているポリフェノールには、アルツハイマー型認知症の脳に見られるアミロイド斑ができるのを抑えるはたらきがあることがわかっています。

ワインの飲み過ぎは体によくありませんが、適量を楽しく飲むなら、認知症予防にとって効果的だといえます。



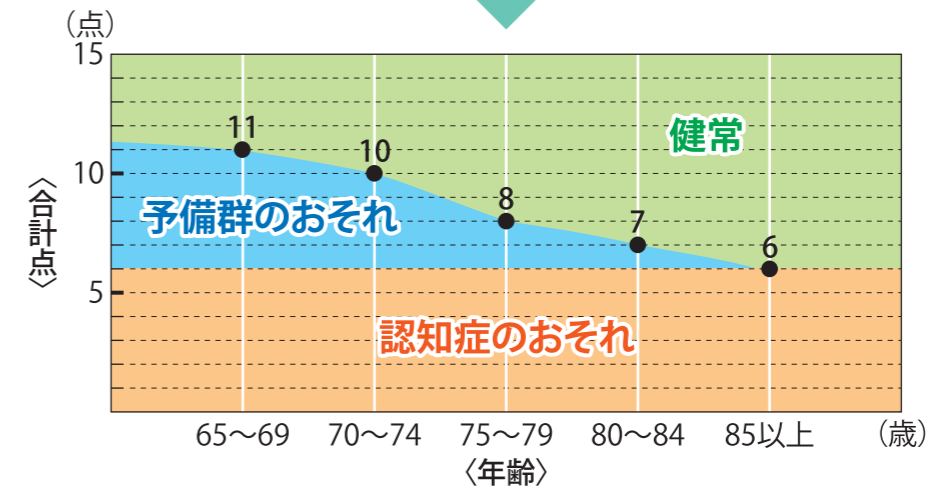
4

自己診断をしてみよう！

日常生活の中で次のようなことができるかどうか、○をつけてみましょう。

- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることができる。
- リーダーとして、何かの行事の企画や運営を行うことができる。
- 何かの会の世話係や会計係を務めることができる。
- ひとりでバスや電車を利用して、あるいは車を運転して、出かけることができる。
- 見知らぬ場所へひとりで計画を立てて旅行することができる。
- 薬を決まった分量を決まった時間に飲むことができる。
- 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払い、家計のやりくりなど、家計を管理することができる。
- 日用品の買い物をすることができる。
- 請求書の支払いができる。
- 銀行預金・郵便貯金の出し入れが自分でできる。
- 年金や税金の申告書をひとりで作成することができる。
- 自分で食事の用意ができる。
- 自分で掃除ができる。
- 洗濯物・食器などの整理ができる。
- 手紙や文章を書くことができる。

○の数はいくつありましたか。
下の図の年齢と○の数から、自分がどの範囲に入るかチェックしましょう。



※身体的な障害や視力・聴力の障害、気分の障害などがある場合は、正確に判定できない場合があります。
※この自己診断の結果はあくまでもおおよその目安で医学診断に代わるものではありません。
認知症の診断には専門医療機関での受診が必要です。

引用 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター 「認知症に強い脳を作ろう!」—認知症を防ぐために今日からできること—
発行:健康と良い友だち社 を一部改編