

### 3. 認知症の予防

※「予防」とは認知症にならないという意味ではなく、「**認知症になるのを遅らせる、進行を緩やかにする**」と捉えます。

#### ①MCI(軽度認知障害)について

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備軍といわれています。物忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

MCIと診断された人の半数以上に、その後アルツハイマー病などへの進行が見られるとのデータがあります。一方、この状態に長時間とどまったり、正常に戻る人もいます。

この段階で脳の活性化を図ることや、運動を習慣化することは認知症の予防に非常に重要です。

#### ②認知症を予防するには

認知症発症のリスクを少なくすることが大切です!

##### ・脳血管性認知症の予防

…高血圧症、脂質異常症、肥満などへの対策が有効です

##### ・アルツハイマー型認知症の予防

…運動、食事をはじめとする生活習慣病対策は、認知症予防に役立つとされています。

##### ・老化による脳の病気の加速因子を防ぐ

…廃用(脳や身体を使わないこと)は、認知症の発症や進行を加速させます。廃用の背景には、うつ病やアルツハイマー型認知症の初期にみられるうつ病が、しばしば隠れています。



#### バランスの取れた食事

##### 毎日の食卓に必ず野菜を

野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンは脳にβアミロイドが沈着するのを防ぎます。

##### 肉だけでなく魚を食べよう

青魚には動脈硬化を防ぐHDLコレステロールを増やす働きがあります。魚に含まれる脂肪酸であるEPAやDHAも認知症予防に効果があります。

**栄養不足は老化を促進しますので注意しましょう!**

βアミロイドはアルツハイマー型認知症にみられるタンパク質です



#### 適度な運動習慣を

**ウォーキングなどの軽い運動は生活習慣病の予防にも効果的! 身体を動かし、脳細胞を活性化しましょう。**

- ・体操やストレッチ、筋トレ
- ・家事や買い物で身体を動かそう
- ・元気に楽しく歩こう
- ・みんなでスポーツ(パークゴルフ、ゲートボールなど)



#### 脳を鍛えよう

**好奇心と行動力が若さの秘訣です!**

- ・趣味を磨く(家庭菜園、花壇、作品作り、将棋など)
- ・情報に敏感に(新聞や雑誌、好きなテレビ番組をみる)
- ・芸術に触れる機会を(コンサートや美術展など)
- ・日記や家計簿などをつける
- ・計算や音読、クロスワード
- ・読書(図書館を利用しましょう)



#### コミュニケーションで安心

**外に出て人とコミュニケーションを**

コミュニケーションは、あらゆる認知機能を活用する非常に高度な脳の動きといわれています。社会との接触が失われると、認知機能の低下を促進させてしまいます。

地域活動へ参加して役割を持ち、人との交流を続けることや、仲間と趣味に打ち込み脳を活用することが大切です。ご家族や近所の方と、たくさんおしゃべりをしましょう。

