

認知症予防

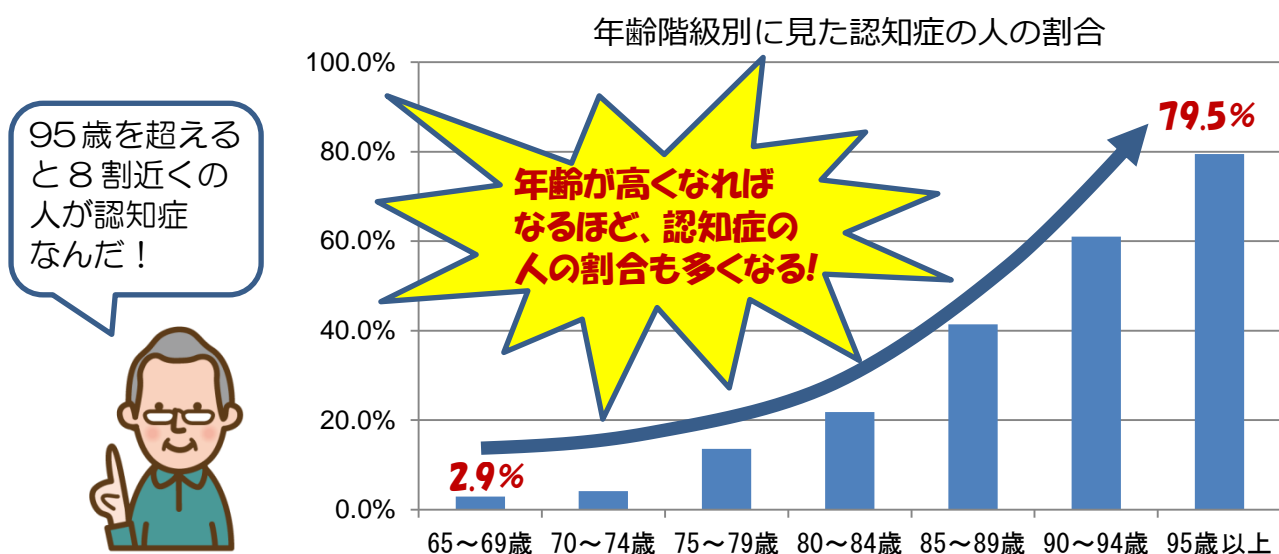
認知症は予防できる?!

「人や物の名前が出てこない」「何を取りに来たのか思い出せない」など、これっ
てもしかして認知症? と思ひ当たることはありませんか?

高齢になれば、運動機能が低下するのと同じように、認知機能も低下します。では、
認知機能が低下すると、みんな「認知症」になるのでしょうか?

「認知症」とは認知機能が低下して、**日常生活に支障が出ている状態**のことです。
つまり、認知機能が低下していても普段の生活に支障がなければ問題ありません。

しかし、人生 100 年時代と言われる今、長生きすればするほど認知機能は低下し、
「認知症」と診断される人も多くなります。



厚生労働省科学研究費補助金 認知症対策総合研究事業「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」
(平成 21～24) 総合研究報告書より 厚生労働省認知症・虐待防止推進室にて加筆されたものを参考に作成

令和元年度厚生労働省「認知症施策推進大綱」によると、**認知症への施策は「共生」と「予防」**を車の両輪に例えて推進することが記されています。

「共生」：認知症の人が尊厳と希望を持って認知症とともに生きる、また認知症があってもなくても同じ社会でともに生きる、という意味

「予防」：「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」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味

認知症に「ならないこと」を目指すのは難しいですが、できるだけ先延ばしにするための対策や、もし、認知症になったとしても安心して暮らせるように準備しておくことはできそうですね。



ここから先のページでは、「共生」と「予防」を目指して、
「認知症になった時のために準備しておくことよ4つのこと」
「認知症予防のために有効とされる対策」
「やってみよう！脳トレ!!」 を紹介します。

● 認知症になった時のために準備しておくといふ 4つのこと

認知症になって一番困るのは、今までできていた普通の生活が送れなくなること。もし、認知機能が低下しても、自分が出来ない事は人に頼んだり、生活環境を工夫したりすることで、これまでと同じように暮らしていくことは可能です。具体的にどんな準備をすればいいか見てみましょう！

(1) 認知症になっても続けられる運動習慣や趣味を持つ

長く続けることで覚えた記憶は、認知症になっても失われにくいので、引き続き楽しむことができます。もし、認知症になったとしても、運動や趣味を続けることで進行を抑え、豊かな人生を送ることにもつながります。

認知症になったら、新しい事を覚えたり始めたりすることは難しくなりますが、元気な時に身に付けておけば、継続することは可能です。



(2) 人との交流(つながり)を増やしておく

認知症が進むと、自分や家族の対応だけでは難しい事も出てくるため、周囲の支援が必要になります。ご近所付き合いや、元気なうちから顔なじみの関係があれば、認知症になったとしても、住み慣れた場所で安心して暮らし続けることにつながります。



(3) どんな生活をしたいか考えておく

認知症になったら、適切な判断ができなくなったり、自分の意思を伝える事が難しくなったりすることがあります。

しっかり考えられるうちに、自分の希望をまとめておくといふでしょう。



(4)住環境を見直しておく

視覚や聴覚、温度感覚など様々な認知機能が衰えるため、危険の予測や自身の体調変化への気づきも難しくなります。普段過ごす自宅の環境も、安全かつ快適になるよう整え、元気なうちから慣れておくとよいでしょう。

手すりの設置、段差の解消、床の滑り止めなどは転倒の予防になります。

エアコンの設置や、ガスコンロから電磁調理器（IHクッキングヒーター）への取り換えをしても、認知症を発症してからだと、使い方が覚えられないかもしれません。購入の検討は早めに行きましょう。



IT 機器の活用も！



もの忘れへの対応策として、スマートフォンのアラーム機能や撮影機能を活用して、IT 機器を生活に取り入れている方もいます。元気なうちから、新しい事にチャレンジする意味も含めIT 機器を活用し、操作に慣れておくことも準備の一つになるかもしれません！

●認知症予防のために有効とされる対策

現時点では認知症を完全に予防する方法や根本的な治療薬はありません。しかし、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」ために有効と言われることはいくつかあります。

バランスのとれた食事

定期的な運動習慣

血圧や血糖の良好なコントロール

人とのつながりをもつ

禁煙

元気で長生きすることにもつながりますね！

「認知症予防」は「生活習慣予防」にも有効です。また、普段から脳を使うことを意識することも大切です。次のページでは、脳を使うための「脳トレ」をいくつか紹介します。



● やってみよう！脳トレ！！

やってみよう その1 ウォーキングをしながらやってみよう！

「ウォーキング」しながら「計算」をしてみましょう。

まずは「引き算」！

100 から 7 を順番に引きます。

「 $100-7=93$ 」「 $93-7=86$ 」「 $86-7=79$ 」・・・

引く数を 7 でないほかの数字に変えてもいいかも！

そのほか「かけ算九九を言う」

「 $2\times 2=4$ ににんがし」「 $2\times 3=6$ にさんがろく」・・・

「30 から逆に数える」などでも…

「30、29、28、27、26、25、24・・・」

2人以上で行うときは「1ケタの簡単な足し算・引き算」をお互いに出し合っても！

$$\begin{array}{l} 100-7=93 \\ 93-7=86 \\ 86-7=79 \\ \vdots \end{array}$$

$$\begin{array}{l} 2\times 2=4 \\ 2\times 3=6 \\ 2\times 4=8 \\ \vdots \end{array}$$



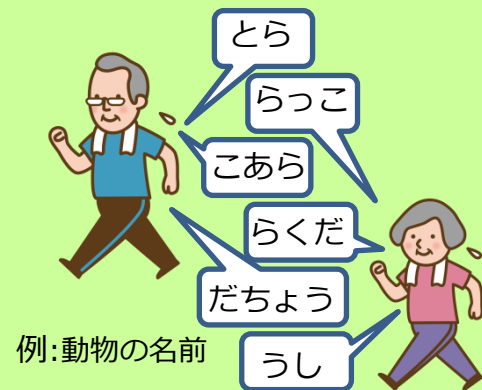
計算以外では「しりとり」などでも効果的です。

普通の「しりとり」に慣れてきたら、ちょっとレベルアップして「限定しりとり」もおすすめです。

「限定しりとり」とは・・・

「動物の名前」「地名」「3文字の言葉」など、テーマを決めたしりとりです。

しりとりが難しければ、テーマに沿った言葉を言っていくだけでもよいでしょう！



道路を歩く場合には、周囲の安全にも十分お気を付けてください。歩くのが不安定な方や寒い季節などは、ウォーキングのかわりに、椅子に座って足踏みでもいいでしょう！

「ウォーキング」と「計算」などのように、2つの動作を同時にこなすことをデュアルタスク（二重課題）と言い、脳を活性化させるために効果的と言われています。

「テレビを見ながら洗濯物を畳む」「歩きながらおしゃべりする」など生活の中で行っている「ながら作業」もデュアルタスクと言えます。今までできていた「ながら作業」ができなくなったら、認知機能が低下し始めたサインかもしれません。



やってみよう その2 左右で違う動きをやってみよう！

手や足を左右別々に動かす体操を「拮抗体操^{きっこう}」といいます。左右が異なる動きをする場合、つられて同じ動きにならないよう、考えながら動かす必要があり、脳の血流アップにつながり脳トレ効果が期待できます。

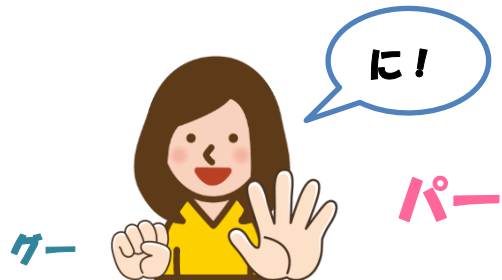
やってみよう！拮抗体操(1)

- ①右手はグーで、太ももの上をたたきながら、左手はパーで太ももの上を前後にさする
- ②10回ほど行ったら、右手と左手の形と動きを逆にする
(右手はパーでさする、左手はグーでたたく)
- ③これを交互に行う
慣れてきたらスピードを速くしましょう！



もうひとつやってみよう！拮抗体操(2)

- ①右手はパーにした状態で、肩の高さで前に真っ直ぐ出す
同時に左手はグーにし、胸の前に置く
- ②左右の手の動きを逆にする。
左手をパーにした状態で前に出し、
右手をグーで胸の前に置く
- ③ ①と②をリズムよく繰り返す



♪♪♪・・・
歌に合わせて動かすのもいいですね♪



例:「うさぎとかめ」に合わせて♪

脳トレは、ほかにもたくさん種類があります。脳トレについてインターネットで検索したり、本屋や図書館で探したりすることも脳を使うことにつながります。