



さわやかだより

認知症を 予防しましょう！

認知症とは老いに伴う病気の一つです。さまざまな原因で脳の細胞が死ぬ、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害が起こり、意識障害は無いものの社会生活や対人関係に支障が出ている状態（お

よそ6か月以上継続）をいいます。年齢を重ねるほど発症する可能性が高まり、今後も認知症の人は増え続けると予想されています。

■「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い（一例）

年を取れば誰でも、思い出したいことがすぐに思い出せなかったり、新しいことを覚えるのが困難になったりしますが、「認知症」はこのような「加齢によるもの忘れ」とは異なります。例えば、体験したこと自体を忘れてしまったり、もの忘れの自覚がなかったりする場合は、認知症の可能性ががあります。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例) 朝ごはんのメニュー	全てを忘れている 例) 朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物	(自分で) 努力して見つけようとする	誰かが盗ったなどと、他人のせいにするところがある
日常生活への支援	ない	ある
症状の進行	極めて徐々にしか進行しない	進行する

■予防法は？発症したら治らない？

認知症の大部分を占めるアルツハイマー型や脳血管性認知症は、生活習慣病（高血圧・糖尿病・高脂血症など）との関連があるとされています。

例えば、野菜・果物・魚介類の豊富な食事を心掛けたり、定期的な運動習慣を身に付けたりと、普段からの生

活習慣が認知症の予防につながるようになってきました。また、症状が軽い段階のうちに認知症であることに気づき、適切な治療が受けられれば、認知症の進行を遅らせたり、場合によっては症状を改善したりすることもできます。

■「ホームエクササイズ」をすることで認知症を予防しましょう！

認知症を予防するために「すきま時間」を利用して体を動かしましょう。負荷が大きい運動を一生懸命やるよりも、簡単な運動でも継続して取り組むことが大切です。運動するときは呼吸を止めず、無理のない範囲で楽しみながら実施しましょう！

1) 手の運動：左右で違う動きをすることで、脳を活性化させる

初級：グーパー運動（左右の手で「グー」「パー」違う動きを同時に行う）

中級：左手を「グー」にして胸に付け、同時に右手を「パー」にして腕を前に伸ばす。続いて、左手を「パー」にして腕を前に伸ばし、右手を「グー」にして胸に付ける。左右交互に連続して行う。

上級：椅子に座り、足を肩幅に開き、背筋を伸ばしお腹を引き締める。右手は「グー」にして太ももの上をトントンと軽く叩く。同時に左手は「パー」にして手のひらで前後にスリスリと軽く擦る。左右の手を入れ替えて同様に行う。

2) 足の運動

膝伸ばし（ももの前側）

- ①椅子に座り、片足を伸ばす
- ②膝が伸びた状態でさらに伸ばすつもりで太ももに力を入れ続ける

足踏み・膝上げ

- ①座って足踏みをする。あるいは、片膝ずつ上げて止める

片足立ち（脚全体）

- ①椅子の横に立ち、片手を背もたれにそえる
- ②椅子と反対側の膝を上げて止める

つま先歩き（ふくらはぎ・アキレス腱）

- ①椅子の後ろに立ち、両手で背もたれをもつ
- ②かかとを高くあげて数秒間止める

各10回頑張ろう！

◆相談窓口

高齢者の介護・健康・福祉に関する総合相談窓口です。介護保険サービスを利用するための介護認定について相談することも可能です。ぜひご利用ください。

問合せ 地域包括支援センター(☎ 76-4822)