



# いきいき元気 認知症予防&介護予防

## ■生活習慣改善で認知症予防

- ※ 認知症予防は、**認知症になる時期をなるべく遅らせる**ことです。
- ※ 認知症になっても、**進行を遅らせるためにできる**ことがあります。

## ■認知症の初期段階で

### “気づき・対応・準備”する

- ※ 認知症予防に向けた活動や生活は大切ですが、それでも認知症になることはあります。まず、**早めに気づく**ことが重要です。

## ■認知症の人も

### 安心できる地域をつくる

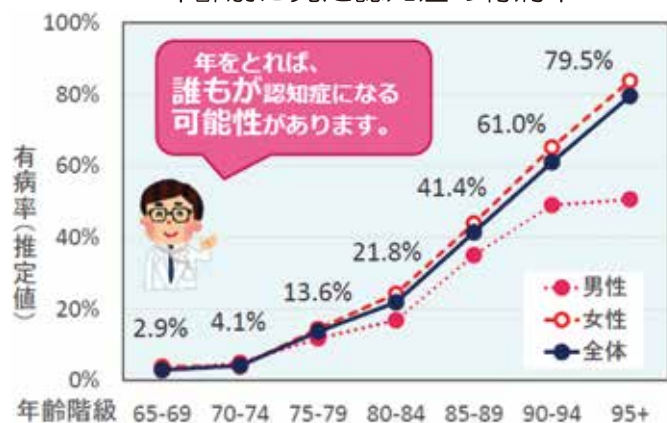
- ※ 地域活動への積極的な参画は、**認知症予防**となり、また、なった時の**備え**になります。

### ●認知症は誰もがなる可能性のある病気です。

認知症とわかっていても、認知機能を向上させたり、進行を遅らせることができると言われていています。

また、認知症の人も自らの工夫や周囲のサポート・心構えなどによって、できるだけ今までどおりに“**自分らしく生きる**”ことが可能になってきています。

年齢別に見た認知症の有病率



(出典) 厚生労働科学研究「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」(2013)

# 生活習慣改善で認知症予防

- 生活習慣の改善で、認知症になる時期を遅らせることが可能とされています。

アルツハイマー型認知症などは、脳内に老廃物(異常タンパク)がたまり、発症することがわかってきましたが、生活習慣を改善することでたまりにくくすることができますと言われています。

## 急に、認知症になるわけではありません。

認知症は、認知機能が徐々に低下して、さまざまな症状があらわれ、**生活に支障が出ている状態**をいいます。

例えば、  
「アルツハイマー型認知症」は、  
20年くらいかけて脳内に老廃物がたまり、  
ゆっくりと進行すると考えられています。



### ◆ アルツハイマー型認知症

脳内の老廃物(異常タンパク: <sup>ペーター</sup>アミロイドβ等)は、日々発生し分解されて、排出されています。

発生 > 分解・排出 = 蓄積がはじまると

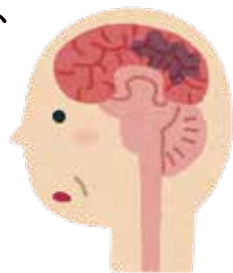
20年かけてたまっていく！

- ⇒ 神経細胞に付着 = 「老人斑」
- ⇒ 神経細胞や脳細胞に悪影響を与え
- ⇒ 神経伝達物質が減少、脳の萎縮
- ⇒ 認知機能が徐々に低下
- ⇒ 生活に支障が出る = 「認知症」

## 良い生活習慣で、老廃物の蓄積の予防を！

また、「血管性認知症」は、動脈硬化が徐々に進行し、脳梗塞や脳出血などがおこり、その後に出現する症状の1つです。

※ 動脈硬化の危険因子：高血圧、糖尿病、脂質異常症、喫煙など



### ◆ 血管性認知症

血液中の糖や脂質が高い状態、血圧が高い状態が続くことで

気づかないうちに、徐々に進行している！

- ⇒ 血管が傷つき、もろくなる
- ⇒ コレステロールがしみこむ
- ⇒ 動脈硬化がすすむ
- ⇒ 血管が詰まる、破れる

脳の血管でおこると、**脳梗塞(血管が詰まる)、脳出血(血管が破れる)**になり

- ⇒ 脳の細胞に酸素や栄養が送られなくなる
- ⇒ 細胞が壊れ、認知機能が低下

## 良い生活習慣で、動脈硬化の予防を！



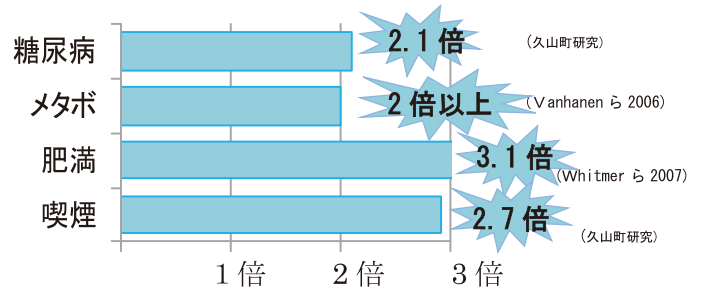
# 生活習慣病は、認知症になるリスクを高めます。

糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病は、「血管性認知症」の原因となり、「アルツハイマー型認知症」のリスクが高まると言われています。

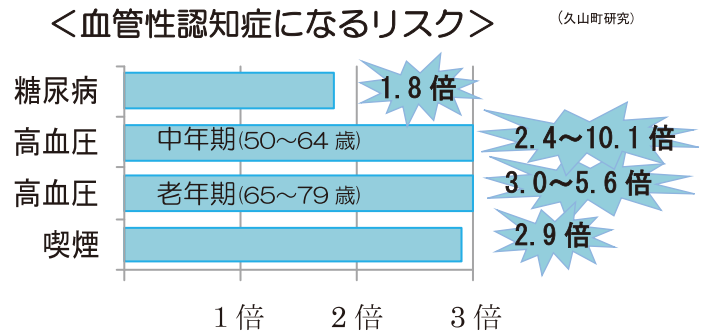
また、喫煙もリスクを高めると言われています。

良い生活習慣で、  
生活習慣病の予防を！

## <アルツハイマー型認知症になるリスク>



## <血管性認知症になるリスク>



## 良い生活習慣は、脳にも良い

生活習慣を改善することで脳の老廃物をたまりにくくするだけでなく、動脈硬化を予防するとともに、脳の働きを活性化(新しい回路が生まれ)させることができると言われています。



## 認知症予防は、

『運動』

『休養』

『栄養』

『社会活動』

血液の流れが良くなる

= 新鮮な酸素・栄養が運ばれる

脳の神経伝達がスムーズになる

脳の老廃物を排出する

血糖値の上昇をおさえる

血中のコレステロールの上昇をおさえる

脳細胞の働きが活性化される など

# 運動

## 積極的に体を動かしましょう



体を動かすことは、血流を良くして脳の老廃物を押し流すとともに、脳の働きを活性化(新しい回路がうまれる)させ、動脈硬化のリスクを下げる効果もあるため、認知症予防に有効だと言われています。

〔アルツハイマー型認知症のリスクを45%減少〕久山町研究

〔1日5,000歩、うち速歩き(中強度の活動)7.5分で、認知症予防につながると言われています。〕

中之条研究

### 有酸素運動

より多くの酸素を脳に取り込み、血液循環を良くする「有酸素運動」が効果的と言われています。



運動の強度は、中強度(会話はできるけど歌は歌えない)程度が目安

〈有酸素運動の例〉

ウォーキング、水泳、エアロビクス、ヨガなど

### 認知症予防体操(コグニサイズ)

運動(エクササイズ)をしながら頭の体操(コグニション)をする。(例)しりとりをしながらウォーキング  
引き算をしながらウォーキング  
ステップ運動+3の倍数で拍手等



### いきいき百歳体操

手足におもりをつけて、DVDを見ながらみんなで楽しく体操をする。(週2回程度)



有酸素運動をしながら頭を使う『認知症予防体操(コグニサイズ)』や、筋力アップにつながる『いきいき百歳体操』などの認知症予防教室や介護予防教室が各市町で実施されています。

※ 開催場所等は、お住まいの市町にお問い合わせください。

### ポイント

- 楽しみながら続けましょう
- 無理をしない
- 足に合った靴をはく
- 転倒に注意
- 水分補給を忘れずに

# 休養

## 生活リズムを整え、良質な睡眠を

午後の早い時刻に、30分以内の短い昼寝をすることで、脳を休めるのも効果的

睡眠中に脳の老廃物が排出されると言われています。

メリハリのある生活と適度な運動で、良い睡眠を。

(理想的な睡眠時間：7時間程度)

※必要な睡眠時間には個人差があります。



# 栄養

## 食生活に気をつけましょう

- 食べすぎに注意(腹八分目)
- 栄養バランスのよい食事
- よく噛んで食べる  
⇒ 脳への刺激アップ
- 減塩(1日の塩分7.5g未満)  
⇒ 高血圧の予防
- お酒は適量

## 魚や野菜・果物を積極的に取りましょう

青魚には、脳の神経伝達を活性化させ、  
ドコサヘキサエン酸 エイコサペンタエン酸  
脳の血流を良くする不飽和脂肪酸(DHA、EPA)が  
含まれています。

野菜や果物に含まれるビタミンC、  
ビタミンE、ベータカロテンなどには、  
抗酸化作用があります。



〔大豆・大豆製品、野菜、海藻類、牛乳・乳製品を多く取る食事パターンは、  
認知症のリスクが低下すると言われています。〕 久山町研究



# 社会参加

## 積極的に社会参加をしましょう



心がわくわく、  
ドキドキするような  
“ときめき”が脳の活性化に！

## 色々なことにチャレンジしよう

新しいことに挑戦することで、脳内に新しい回路が生まれ、脳が活性化します。

(例) 新しい習い事を始める  
初めての所へ旅行する  
作ったことのない料理に挑戦する など



## 人と話そう！

人と話すと脳が活発に働きます。

〔双方向のやり取り〕

人と積極的に会話をしましょう。  
地域活動で人とつながろう。

難聴は、放置しない  
⇒ 受診して改善を！  
(補聴器など)



## 毎日外出しよう

買い物や散歩など用事を  
つくり、外出しましょう。

〔筋力アップ、脳の活性化〕



〔閉じこもりの人は、毎日外出する人の  
約3.5倍のリスクに！〕

東京都健康長寿医療センター調査

## 笑って暮らそう

笑うとドーパミンという神経伝達物質  
が出て、脳が活性化  
します。



# 認知症の初期段階で“気づき・対応・準備”する

エムシーアイ

予備群（MCI：軽度認知障害）の段階での診断が一定程度可能となってきました。認知症とわかって、認知機能を向上させたり、進行を遅らせることができると言われています。

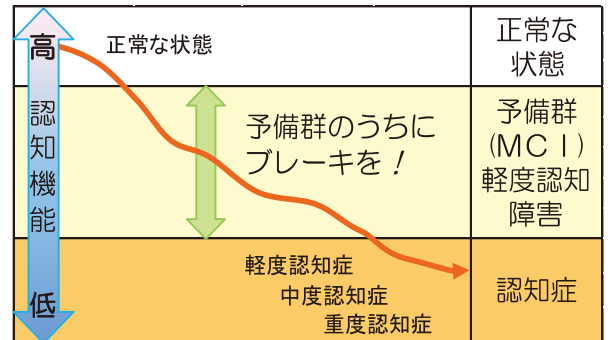
## 予備群のうちにブレーキを

認知機能が低下し、予備群（MCI：軽度認知障害）の状態を経て、認知症になります。

予備群（MCI）の段階で放置すると、認知機能の低下がさらに続く可能性があります。

〔予備群（MCI）から認知症に移行する人の割合は、平均 10%/年と言われています。〕

## アルツハイマー型認知症の進行イメージ



エムシーアイ

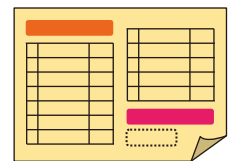
この予備群（MCI）の段階で対応すれば、認知症に移行するのを防いだり、遅らせたりすることが可能と言われています。

- ① 認知症になる時期を遅らせる生活習慣を実施 ⇒ P4
- ② 認知機能のトレーニング ⇒ P7

## 早く気づき対応することが重要です

予備群の段階で  
気づき、受診を！

- 認知症の初期段階で“気づき・対応・準備”することで、その後の生活もできるだけ、今までどおりにすることが可能になってきています。



まずは、『兵庫県版 認知症チェックシート』を試してみてください。〔認知症チェックシート〕（各市町でも配布しています）

兵庫県／認知症のチェックをしてみませんか？ [検索](#)

認知症チェックシートで 31 点以上や気になることがあれば、かかりつけ医にご相談ください。

かかりつけ医がない場合は、[認知症相談医療機関](#)にご相談ください。

認知症相談医療機関一覧 ⇒ [兵庫県／認知症相談医療機関](#) [検索](#)



年のせいだと思って、見過ごさないでください。

認知症予防のためにできることがあります。

早い段階で治療を開始すれば、その後の症状の緩和や進行の抑制が期待できる場合があります。

今後の生活のための早めの準備ができます。

就労されている場合は、職場で協力を得て働き方を見直すことで、就労の継続につながります。



### 〔自分らしい暮らしをする工夫〕

- 家族とともに、認知症のことを学び、自分の能力を補う方法を見つける  
(例) ・スマートフォンを活用する (時間になったらアラームをならす、位置情報を確認しながら散歩をする)  
・ボイスレコーダーを活用してメモを取る など
- 安心して外出するための備えとして、見守り・SOS ネットワークに事前登録する
- 当事者と情報交換する など

早く気づくことで、予備群 (MCI) の段階での対応や認知症の初期段階で進行を遅くする取り組みをはじめることができます。

認知症になっても自らの工夫や周囲のサポート・心構えなどによって、できるだけ今までどおりに“自分らしく生きる”ことが可能になってきています。

脳には損傷した領域の機能を、他の領域が補う仕組み(代償機能)があるといわれています。

## 認知機能のトレーニング

### 〔予備群 (MCI) の段階や認知症初期の人の取り組み例〕

- 当日や1日遅れ、2日遅れで思い出しながら日記をつける
- 複数の料理を同時に作る、新しいメニューを考え作る
- 他人とコミュニケーションを図る、楽しく集中できる趣味をもつ
- 旅行の計画をたてる、計算をする、声を出して読む など

今の認知機能に合わせた取り組みを、楽しみながらすることが重要！  
〔興味のある事をさがそう〕

※ 意欲が低下することがあります。できることを見つけ、楽しみながら継続して取り組めるよう周囲のサポートも必要です。

※ できないことや苦手になってきていることを嫌々するのではなく、できることを楽しみながら伸ばす取り組みが効果的。

どの部分の認知機能が落ちてきていて、どのような取り組みをした方がいいのかは、医療機関にご相談ください。



# 認知症になっても安心な地域をつくる

## 地域で生活ができる

認知症を正しく知り、  
認知症の人と家族を温かく  
見守るため『認知症サポーター  
養成講座(約90分)』を受講し  
て地域活動をする。

兵庫県/認知症サポーターキャラバン **検索**

(活動例)

認知症カフェを手伝う、  
ボランティア活動をする など



**認知症サポーター養成講座**  
の開催については、下記に  
お問い合わせください

- 自分の将来のため
- 家族のため
- 認知症予防のため

## 安心して外出ができる

認知症等の見守り・SOS  
ネットワークに参加して、  
認知症の人を地域で見守  
り、行方不明時は、発見協  
力活動をする。

兵庫県/認知症高齢者等の  
見守り・SOSネットワークについて **検索**

※ 詳細は、お住まいの市  
町にお問い合わせくだ  
さい。



市町名	担当課等	電話番号
神戸市	介護保険課	078-322-5259
姫路市	地域包括支援課	079-221-2451
尼崎市	包括支援担当課	06-6489-6356
明石市	高齢者総合支援室高年福祉係	078-918-5288
西宮市	地域共生推進課 地域福祉推進チーム	0798-35-3286
洲本市	介護福祉課 長寿支援係	0799-26-0600
芦屋市	地域福祉課・地域福祉係	0797-38-2040
伊丹市	伊丹市地域包括支援センター	072-787-6797
相生市	長寿福祉室	0791-22-7124
豊岡市	高年介護課高齢者支援係	0796-29-0055
加古川市	高齢者・地域福祉課	079-427-9174
赤穂市	地域包括支援センター	0791-42-1201
西脇市	長寿福祉課	0795-22-3111
宝塚市	高齢福祉課	0797-77-0505
三木市	介護保険課・地域包括支援センター	0794-82-2000
高砂市	高砂市地域包括支援センター	079-443-3723
川西市	中央地域包括支援センター	072-755-7581
小野市	小野市地域包括支援センター	0794-63-2174
三田市	いきいき高齢者支援課	079-559-5070
加西市	長寿介護課 地域支援係	0790-42-8728
丹波篠山市	長寿福祉課 高齢支援係	079-552-5346
養父市	介護保険課 地域包括支援センター	079-662-7603
丹波市	介護保険課地域支えあい推進係	0795-88-5267
南あわじ市	長寿・保険課地域包括支援センター	0799-43-5237
朝来市	地域包括支援センター	079-672-6125
淡路市	地域福祉課 (地域包括支援センター)	0799-64-2145
宍粟市	福祉相談課 地域包括支援センター	0790-63-3167
加東市	高齢介護課・地域包括支援センター	0795-43-0431
たつの市	地域包括支援課 認知症支援係	0791-64-3125
猪名川町	猪名川町地域包括支援センター	072-764-5812
多可町	ふくし相談支援課地域包括支援センター	0795-30-2525
稲美町	健康福祉課地域包括係	079-492-9150
播磨町	播磨町地域包括支援センター	079-435-1841
市川町	地域包括支援センター	0790-26-1999
福崎町	健康福祉課 地域包括支援センター	0790-22-0560
神河町	神河町地域包括支援センター	0790-32-2421
太子町	高年介護課 地域包括支援センター	079-276-6639
上郡町	健康福祉課 地域包括支援センター	0791-52-1152
佐用町	高年介護課 地域包括支援センター	0790-82-2079
香美町	福祉課 地域包括支援係	0796-36-4004
新温泉町	地域包括支援センター	0796-82-5623