

健康だより

令和6年1月

# 認知症について知ろう！

## 第2弾



# 認知症の予防につながる生活習慣

「認知症」と健常な状態の中間の状態を「**軽度認知障害 (MCI)**」と言います。「**軽度認知障害 (MCI)**」は、年間で10~15%が「認知症」に移行すると言われていています。

今のところ、「認知症」を100%予防する方法はありませんが、「**軽度認知障害 (MCI)**」は、食事や運動など生活習慣に気を付けることで、健常な状態に戻る可能性が高まります。もしくは、「認知症」へと進む速度を遅くすることができます。

最近の研究でわかってきた「認知症」の予防法を日々の暮らしに取り入れていきましょう！



Point!



**高血圧・糖尿病**の人は**認知症**になりやすい！

「高血圧」の人は、脳血管障害が原因となる「**血管性認知症**」になりやすくなります。

減塩を意識した食事を心がけ、治療を継続しましょう！

「糖尿病」の人は、血糖値が正常な人と比べて「**アルツハイマー型認知症**」のリスクが**2倍以上**になることがわかってきました。

血糖値のコントロールが大切です。

健康診断を受けて、血圧や血糖値を把握しましょう！



Point!



**色々な食品を食べる**ことで  
**認知機能低下の危険性が減少**！

主食と主菜、副菜がそろった食事で、魚・肉・卵・豆類・野菜・果物・乳製品など、色々な食品を摂取している人ほど栄養状態が良く、**認知機能の低下が抑えられた**との報告があります。四季を感じながら会話を楽しんで食事することも心と体の栄養になります。



Point!



## 運動で認知機能は改善する！

運動習慣がある人は、「認知症」になるリスクが低くなると報告されています。週3日以上の頻度で、半年以上続けると認知機能の改善効果が大きくなります。ウォーキング、体操など、さまざまな運動で効果が認められています。買い物など日常生活の中で積極的に歩いて移動することも運動です。



Point!



## 人との会話が早いほど認知症になる可能性が低くなる！

人との交流が少ないと「認知症」になる可能性が高まると報告されています。家族以外の人とも積極的に会話しましょう！対面の交流だけでなく、電話やビデオ通話、メールなどを組み合わせることで「認知症」になるリスクが低下する可能性があります。



Point!



## 音楽活動、絵を描く、書道、物を作るなどの活動は認知機能の改善に効果あり！

楽器の演奏、歌を歌う、音楽に合わせて体を動かすなどの音楽活動は、認知機能を改善する効果があります。演奏会や合唱など仲間と一緒に進むと良いでしょう。書道や絵を描いたり、物を作ったりする活動も認知機能を改善する可能性があります。



Point!



## 耳の聞こえは認知症の危険因子！

耳の聞こえにくさがあると「認知症」を発症するリスクが1.9倍になるとの報告があります。補聴器を適切に使用することで認知機能の低下を遅らせる可能性があります。



喫煙やアルコールの飲みすぎは、認知症を発症する可能性が高くなります。禁煙、適量飲酒を心がけましょう！

歯や口の健康、転倒予防も認知症予防に大切です。健康的な生活を送ることは、認知症の予防につながります。シルバー人材センターでの仕事や同好会の活動などの社会活動も認知症予防に有効です。