

今日からはじめる！
**認知症予防
虎の巻**

認知症ハートフルブック「予防編」

認知症とは

いろいろな原因で脳の細胞が傷ついたり、働きが悪くなることで、認知機能（記憶する、時・場所・人などを認識する、計算するなど）が低下し、日常生活や社会生活を送ることが難しくなる状態をいいます。

■ 主な認知症の種類

種類	アルツハイマー型認知症 (アルツハイマー病)	脳血管性認知症	レビー小体型認知症
特徴	脳内に異常なたんぱく質がたまり、神経細胞が破壊され、徐々に脳の萎縮がおこります。	脳梗塞、脳出血などのために脳の細胞に栄養が行き渡らなくなって、その部分の神経細胞が破壊されます。	脳内に「レビー小体」という異常なたんぱく質がたまり、神経細胞が破壊されます。
症状	軽いもの忘れから始まり、徐々に進行します。少し前のことを忘れてしまう、何度も物をなくすといったことがあります。	認知機能の低下が起こり、マヒやしびれ、ろれつが回らないなどの症状を伴うこともあります。	記憶障害やパーキンソン症状のほか、実際に存在しないものが見える幻視などが特徴的な症状になります。

■ 予防するためには

運動	体を動かすことは血流を良くして脳細胞の働きを活性化。ロコモ※予防に効果的	→P3
食生活	1日3食バランスの良い食事 低栄養の予防	→P5
歯と口の機能	歯を失うと認知症のリスクは約2倍 歯で噛む行為が脳を刺激する	→P7
社会参加・趣味 コミュニケーション	家族や友人との会話が脳を活性化 コミュニケーションは認知機能をアップ	→P9

※ロコモとは、ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略です。骨や関節、筋肉などの運動器に老化を伴う障害が起こり、「立つ」「歩く」といった運動機能が低下し、日常生活に支障が出る状態のことをいいます。

■ 認知症になりやすいリスク



えっ！
そうなの？

■ 生活習慣病と定期受診

高血圧や糖尿病、脂質異常症、脳卒中などの生活習慣病は、認知症と深い関係があります。

生活習慣病のほとんどは、自覚症状がなく静かに進行していくため、脳卒中や心筋梗塞など重症化してしまうことが少なくありません。認知症を予防するためには、年1回の健康診断を受けることや、自己判断で受診や内服薬の中止をせず、きちんと通院管理をすることが大切です。

■ 難聴と認知症の関係

知っていますか？

聴力の低下は視力の低下に比べて気づきにくく、放置されてしまうことが多くあります。聞こえにくさから、会話に参加することが難しくなると、人とのつながりが希薄になって、心身の活力が衰え、人によっては認知症やうつなどのリスクが高くなります。

また、中年期に難聴があると、高齢期に認知症になるリスクが上昇するという研究発表もあります。聴力に心配がある方は、早めに耳鼻科へ相談しましょう。

運動で認知症を予防する

■ 運動習慣が認知症を防ぐ

運動は判断力や記憶力など認知機能の向上に効果的であり、運動習慣を継続することは、認知症予防に非常に有効とされています。

認知症ではない方が5年後に認知症になるリスクを調べたところ、定期的な運動（週3回・週2時間以上）をしていた方はそうでない方に比べて認知症のリスクが31%低いという報告もあります。

■ 認知症予防に有酸素運動を

有酸素運動は、体に多くの酸素を取り込みながら行う運動です。代表的なのはウォーキング（歩くこと）で、ほかには水泳やジョギングなどがあります。

また、室内でできる運動としては、椅子に座ってのウォーキングがあります。

..... オススメ有酸素運動

ウォーキング

運動としてのウォーキングは、1歩1歩を意識して、やや大股でかかとから着地し、つま先で蹴り出すようにしてリズムカルに歩きます。



椅子ウォーク

椅子に座って腕を振ってウォーキングするだけで、血液の循環もよくなり、ももの付け根の運動にもなります。まずは1分間やってみましょう。



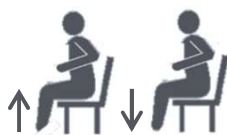
ウォーキングは、まず、1日10分程度から少し早歩きくらいのスピードで始めてみましょう。慣れてきたら週に2~3回、1日30分程度に増やしてみてください。

運動習慣は、認知機能の維持・向上に効果があるとされています。
運動習慣を身につけ、認知症予防につなげましょう。

■ 転倒予防に効果的！立つ・歩く・座るための筋トレ

●足踏み体操

椅子に座った状態で
かかとを軸にして
つま先を上げ下げする。



●1/4スクワット

- ・足を少し開いて立ち、
上体を伸ばしたまま
ひざを4分の1くらい
曲げる。
- ・ゆっくりひざを
伸ばして元の
姿勢に戻る。



椅子を使うなど、転倒に
気を付けて無理せず、
行ってください。

息を止めず、自然な呼吸
で行いましょう。

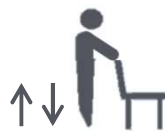
●股関節の筋トレ

- ・椅子に背筋を伸ばし、
浅く座る。
- ・片足のひざをゆっくり
蹴り上げるようにでき
るだけ高く上げ、ゆっ
くり戻す。



●つま先立ち

足を少し開いて立ち、
つま先を軸にして
ゆっくりかかとを上げ、
ゆっくり下ろす。



●足の後ろ上げ

- ・足を少し開いて立ち、
椅子の背をつかみ、
上体を45度に曲げる。
- ・ひざが曲がらないよう
片足を後方に上げ、
ゆっくり元に戻る。



■ 二重課題で運動しながら脳トレ！！

二重課題（デュアルタスク）とは、2つ以上
のことを同時に行う「ながら動作」のこ
とをいいます。

体を動かしながら頭を使うことで、転倒
予防や認知症予防に効果があると注目
されています。

たとえば・・・

- 「100」から「3」ずつ引き算し、
声に出して答えながら足踏み
- 野菜の名前を言いながら足踏み
- しりとりしながら足踏み など

＼ 袋井市健康応援チャンネルで、ふくろい元気アップ運動プログラムを公開中！ ／

担当：健康長寿課 健康支援係
TEL 0538-84-7811

袋井市健康応援チャンネル 🔍

スマートフォン・パソコンでも
動画をご覧いただけます。



食生活で認知症を予防する

■生活習慣病は認知症の大敵

糖尿病、高血圧症、脂質異常症は、動脈硬化を招き、血管が狭くなって血流が悪くなったり、血管がもろくなったりして脳梗塞や脳出血、脳塞栓症を招き、血管性認知症の発症リスクを高めます。

また、高血糖の状態が続くと、アルツハイマー型の原因といわれる異常たんぱくを分解できなくなることも分かっています。

認知症の予防に大切なことは、脳の健康を維持することです。生活習慣病の改善と食事からの老化予防をはじめましょう！

🍴 認知症を防ぐ食生活のポイント

- 野菜や肉・魚などたんぱく質を多めにしたバランスの良い食事
- お酒は適量 ● よく噛んで食事をする など

基本的なことが、認知症予防に効果的です！

■何をどう食べる？

脳の細胞をつくるのも、働かせるのも、毎日の食事でのった栄養素です。脳が活発に働くことができるように、次の10品目の食品をバランスよくとりましょう。

緑黄色野菜



卵

肉類



油脂類

大豆製品



魚介類

海藻類



果物

牛乳・乳製品



いも類



食事は元気の源！

楽しみながらバランスの良い食事を心がけましょう。

■ 認知症を進行させるのは脳の栄養不足

🍴 1日3食バランスよく食べましょう

高齢者の食生活に大切なことは、よく噛んでバランスよく食べることです。

主食・主菜・副菜をそろえて、1日3食きちんと食べることで、さまざまな栄養素をバランスよく摂取することができます。

1日3食

主食

ごはん・パン・
めん・いも類
(エネルギー)



主菜

肉・魚・
卵・大豆製品
(たんぱく質)

重要!!

副菜

野菜・果物・海藻類
(ビタミン、ミネラル、
食物繊維)



🍴 低栄養を予防しましょう

低栄養とは、活動の源となる「エネルギー」と、生命を維持する「たんぱく質」の摂取が不足している状態をいいます。

高齢期こそ「エネルギー」と「たんぱく質」を意識し、低栄養を予防しましょう。

..... 低栄養を予防するポイント

● 主食・主菜をしっかりと！

たくさん食べられないときは、
おかずから先に食べましょう。

● たんぱく質の不足に注意！

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品など
を意識して摂取することが大切です。

● 栄養補助食品を上手に活用！

食欲がないときなどに活用できます。

● 食欲を高める工夫を！

適度な運動のほか、季節感や盛り付け
の工夫なども効果的です。

● 水分をしっかりと！ (脱水症状の予防)

1日1リットル程度の水分補給を目安に
しましょう。



歯と口のケアで認知症を予防する

こうくう

■ 脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。

歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんと噛んで食べられるようにしましょう。



■ よく噛んで脳細胞を活性化

よく噛むことは脳の血流を増やし、また脳への刺激となるので、脳細胞の活性化を促します。いつまでもしっかり噛んで食事をするためには、口腔ケアを実践して虫歯や歯周病を予防することも大切です。

🦷 歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます

- 食欲の低下、食事摂取量の減少 → 低栄養
- 噛み合わせが悪くなり体のバランスを崩す → 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える → 閉じこもり

これらは全て
寝たきりの
原因になります

..... 口の手入れをしましょう

● 毎食後、きちんと歯磨き・うがいをしましょう

適切な歯ブラシを使って、毎食後きちんと磨きましょう。
歯を磨けないときは、うがいなどで食べ残しがないように。

● ときには舌の清掃もしましょう

ときどきは、歯ブラシや舌清掃用ブラシなどで舌の手入れを。
舌の清掃は、口臭予防にも効果があります。

● 義歯（入れ歯）は毎日はずしてお手入れしましょう

毎食後に義歯（入れ歯）をはずし、入れ歯用のブラシでしっかり磨きます。

● 定期的に歯科医の検診を受けましょう

定期的に歯科医の検診を受け、口の中の様子を確認してもらいましょう。

口腔の状態は、全身の健康に関係します。
健康を保つため、口腔機能向上に取り組みましょう。

ごえんせいはいえん

■ 高齢者に多い誤嚥性肺炎

誤嚥性肺炎とは、だ液や食物、胃液などが間違っ
て気管に入ってしまう、食物などに含まれた細菌が
気管から肺に入り込むことで起こる病気です。

高齢者の誤嚥性肺炎は、気づきにくく重症化する
場合もあるため、口腔ケア、適度な水分摂取
に努めましょう。



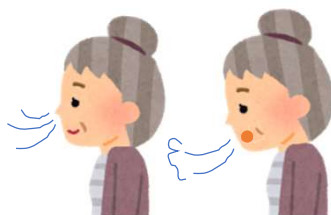
誤嚥性肺炎予防のためにも、噛みにくさなどがある場合は、食べ物の大きさや
軟らかさなどについて、かかりつけ医や歯科医などに相談しましょう。

..... “口腔体操”で口・舌の動きを鍛えましょう

食事の前に口腔の体操をして、食べる能力、飲み込む能力を高めましょう。

“口腔体操”はだ液の分泌を促すので、むせ防止にも効果的です。

- 1 鼻から息を吸い込み、
口をすぼめてゆっくり
と吐く。



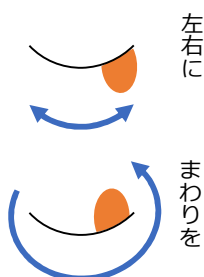
- 2 首を左右に傾ける。



- 3 首をすぼめるようにし
て、肩を上げてから力
を抜く。



- 4 舌を前に出し、左右に
動かす。口のまわりを
舐めるように回す。



- 5 「ぱ・た・か・ら」を、
口や舌を大きく動かし
ながら、大声で発する。



- 6 親指以外の4本の指を
頬にあて、上の奥歯の
あたりを後ろから前に
出す。



社会参加・趣味・レクリエーションで 認知症を予防する

■ コミュニケーションで脳を活性化

友人との交流や地域のグループ活動に参加すると、そうでない人に比べて、認知症になるリスクが最大で46%減少する研究結果があります。

また、対面による交流だけではなく、電話やメールなどの非対面交流でも認知症リスクの低下に効果的とされています。

週1回以上は外出し、同居人以外とも会話の機会をもつように心がけましょう。

♪ 積極的に外出する

一日中家で過ごすことが多くなると、脳への刺激が減ってしまいます。

買い物や散歩など、積極的に外出する機会を増やしましょう。

♪ 地域での行事に参加する

地域での会合やお祭り、ボランティア活動などに積極的に参加しましょう。

社会貢献できるという自信や生きがいをもつことが大切です。

…………… 自分でできる脳機能トレーニング ……………

認知症のはじまりには、まず次の3つの脳機能が低下することがわかっています。

日常生活のなかでこれらの能力を使い、鍛えておくことが認知症予防につながります。

エピソード記憶

いつ・どこで・何をしたという
過去に体験したことの記憶



- ・1日遅れ、2日遅れて日記をつける
- ・レシートを見ず、記憶を頼りに家計簿をつける

注意分割

2つのことを同時に
考えながら行える能力



- ・複数の料理を同時に作る
- ・5～6人のグループで会話をする

計画力(思考力)

物事の手順、
段取りを考える能力



- ・旅行の計画
- ・将棋・麻雀などの頭脳ゲーム
- ・新しい趣味への挑戦

人との交流や趣味、レクリエーションを楽しむことは、
認知症を防ぐためにも大変有効です。

■思考力・想像力が脳を刺激

音楽や絵画



音楽や絵画など、感性を刺激する趣味はとくにおすすめです。コーラスグループに参加したり、スケッチに出かけるなど積極的に行動することが大切です。手軽にカラオケを楽しむのもいいでしょう。

音読



声を出して文章を読む。いわゆる「音読」は認知症予防に効果的です。新聞など、声を出して読んでみましょう。

ゲーム・パソコン



囲碁や将棋、麻雀、トランプなどは、常に一步先を読む力が要求されるので、脳を鍛えるのに最適です。また、パソコンや英会話など新しいことにチャレンジするのも脳トレになります。

料理



料理は、献立を考えるとところから盛りつけまで段取りが必要なので、脳の活性化に大いに役立ちます。普段キッチンに立たない中高年男性には、とくにおすすめです。

運動や食事など日常生活を改善することで認知症のリスクを下げ、脳の老化を予防しましょう。

ぜひ、ご活用ください。

あなたのお住まいの担当地域包括支援センターはこちらです

担当地区	担当の地域包括支援センター	設置場所
今井・三川・上山梨・ 下山梨・宇刈	袋井北部地域包括支援センター TEL 0538-48-5335 FAX 0538-48-5366	特別養護老人ホーム明和苑内 袋井市宇刈 850-1
袋井・川井・袋井西・方丈・ 袋井北・袋井北四町・ 袋井東一・袋井東二	袋井中部地域包括支援センター TEL 0538-43-0326 FAX 0538-43-0327	萬松の里可睡門前 デイサービスセンター内 袋井市久能 2891
駅前・高尾・高南・豊沢・ 愛野・田原	袋井南部地域包括支援センター TEL 0538-42-7939 FAX 0538-42-7970	袋井南コミュニティセンター南側 袋井市高尾 783-4
笠原・浅羽北・浅羽西・ 浅羽東・浅羽南	浅羽地域包括支援センター TEL 0538-23-0780 FAX 0538-23-0781	浅羽デイサービスセンター内 袋井市浅羽 4140

今日からはじめる！認知症予防 虎の巻 認知症ハートフルブック「予防編」

発行：令和7年1月 第6版

発行者：袋井市総合健康センター
健康長寿課

住所：袋井市久能2515-1

電話：0538-84-7836

E-mail：chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp