

認知症を理解して予防しよう！

＜認知症とは？＞

認知症とは、「記憶」「学習」「判断」「計画」といった脳の知的機能（認知機能）が、さまざまな原因により持続的に低下し、日常生活・社会生活に支障をきたした状態のことと言います。

に達する2025年には5人に1人、さらに日本の高齢者人口がピークを迎えると言われる2040年に4人に1人が認知症になると見込まれています。

認知症は誰もがなる可能性のある病気。認知症を正しく理解することが予防の第一歩です。

〈認知症の症状〉

認知症の代表的な症状の1つに前頭葉症状があります。前頭葉は、思考、計画、想像、注意、行動や感情などの抑制、コミュニケーションなどの高度な分析や判断といった「人間らしさ」を司る領域です。すなわち、前頭葉が障害されると「人間らし

認知症の症状

加齢によるもの忘れ	認知症の記憶障害
経験したことが部分的に思い出せない (例: 食事で何を食べたか忘れる)	経験したこと全体を忘れる (例: 食事したこと自体を忘れる)
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人気が誰なのかわからない
物の置き場所を思い出せないことがある	置き忘れ・紛失が頻繁にある
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある

＜認知症の予防＞

認知症の中で発症数が最も多く、全体の約50%を占めるアルツハイマー型認知症は、脳に特殊な蛋白が蓄積することで脳萎縮が引き起こされ発症します。運動や食事などが、この特殊蛋白の蓄積に影響することがわかつており、運動不足、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満などが認知症の発症リスクを高めるとされています。また脳血管性認知症は、生活習慣病が基礎疾患として大きな影響を及ぼす認知症です。生活習慣病の発症や重症化を予防するライフスタイルによって、認知症の発症を遅らせることができます。

認知症治療に薬物療法がありますが、薬を飲むことで認知症の進行を遅らせたり、日常生活に支障をきたすような症状を軽減することはできても、認知症そのものを治すことは難しいのが現状です。しかし、糖尿病や高血圧症などの疾病をコントロールすること、脳や体をいきいきとさせる生活を心がけることで、認知症の発症や進行を遅らせることが期待できます。

- **運動**…家事や仕事のなかで運動の機会を増やす。
 - **食生活**…減塩。野菜や肉・魚をバランスよく食べる。水分をとる。
 - **社会活動**…社会活動やボランティアに参加し自分の役割をもつ。趣味や人との交流をもつ。
 - **その他**…定期的に健診を受ける。禁煙する。

〈認知症を理解して 支えあおう〉

認知症について正しい知識と理解を持つことが支えあいの一歩です。「認知症のことをもつと知りたい」と思つた方に、認知症の講座を開催しています。職場や友だち同士、認知症のことを知りたいという仲間がいれば、どこでも開催可能です。研修を受けたキャラバン・メイトが講座を行います。ご希望の方は、地域包括支援センターマでご連絡ください。





認知症サポートキャラバン

困りごとや不安なことは、お気軽にご相談ください。

電話や訪問でも相談をお受けしています。

総合福祉センター「ハピネス内 地域包括支援センター」 5-1165 いい 者 後

認知症予防のために「何をしたらよいか」ではなく、「脳と体に、どう刺激ある日常を送るか」が大切です。「これをやつたから認知症にならないう」、あるいは「やらなかつたから認知症になつてしまつた」という短絡的なものではありません。重要なのは、自分が樂しいと思う運動や趣味活動を意欲的に行う、強制されるのではなく気持ち良く体を動かすことなどを、定期的に行うことです。

