

2. 予防編

認知症は発症や進行を遅らせる ことが可能な病気です！

認知症は、脳の細胞が壊れて生じるため、防ぎようがない病気と思われがちです。
しかし、日常生活を改善することで、認知症の発症や進行を遅らせることが期待できます。

65歳未満のあなたへ

認知症予防は生活習慣病予防から

運動や食事などの生活習慣が、認知症の発症や進行にも影響することが分かっています。

当てはまるあなたは要注意！



- 高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病



- お酒の飲み過ぎ
- たばこを吸う
- 運動不足
- 栄養の偏り



認知症予防のポイント

健康管理

定期健診と治療を受けましょう

病気は早期発見・早期治療が大切です。年1回定期健診を必ず受けましょう。
また、もし詳しい検査や治療が必要になったら、必ず受診しましょう。

年1回定期健診を受けましょう

健診後も必要な受診を続けましょう



栄養バランスの良い食事

栄養バランス良く食べましょう

生活習慣病予防のため以下のポイントを守り、栄養バランス良く食べましょう。
また、認知症の予防に効果的と言われる食材（青魚など）を取り入れてみましょう。

- 適正体重を保つ
- 甘いものを食べ過ぎない
- 野菜や果物を積極的に
- 減塩を心がける
- 魚を食べる機会を増やす
- 水分補給を十分に



適度な運動

適度な運動を心がけましょう

適度な運動は、血行が良くなり、脳を刺激して脳神経の機能を高めることにつながります。
また、生活習慣病を予防することで、認知症を予防する効果が期待できます。



筋力トレーニング（健康体操、簡単な筋トレ等）
筋力UPやバランス感覚が改善し転倒防止に

有酸素運動（ウォーキング、水泳等）
1～2日に1回、短時間（20分程度）の運動



歯周病の予防

かかりつけ歯科医をもちましょう

歯周病があると糖尿病、脳出血などの病気になるリスクが上がり、認知症のリスクも上がります。
また、噛むことで脳に伝わる刺激が、認知症の予防につながります。
健康な歯を保つため、かかりつけ歯科医で定期的に検診を受けましょう。

かかりつけ歯科医をもちましょう

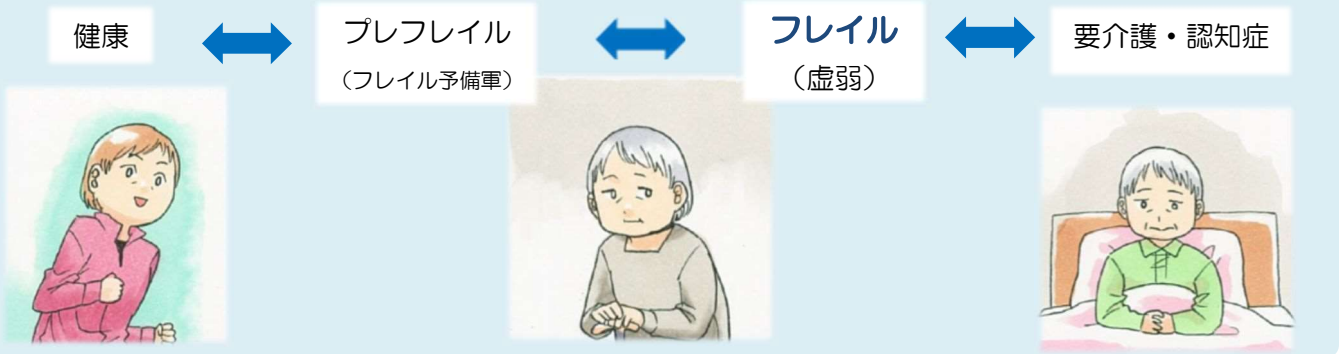
半年に1回歯の定期検診を受けましょう



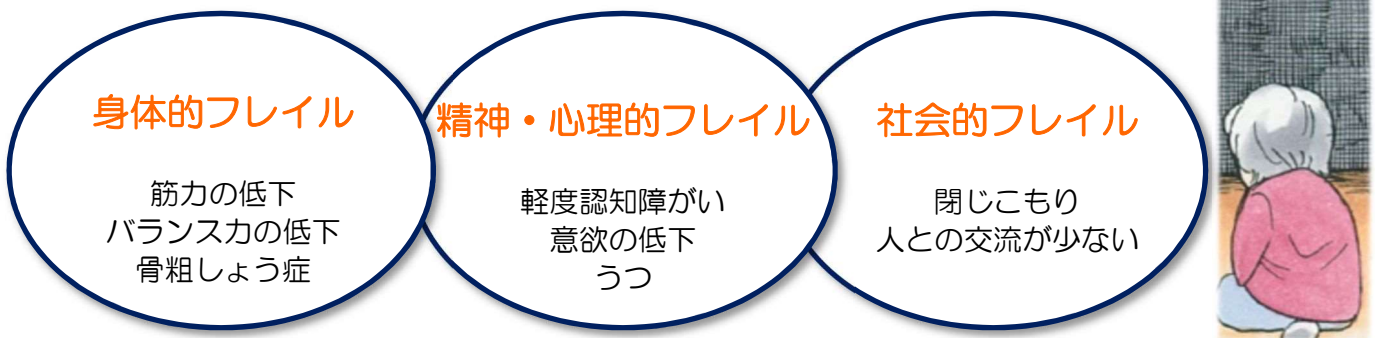
65歳以上のあなたへ

認知症予防は フレイル（虚弱） 予防から

フレイルとは、体力や気力が衰えた状態のことを指し、そのままでは要介護や認知症になるリスクが高まりますが、生活習慣を改善すれば回復できる可能性があります。



フレイルには身体・精神心理・社会の3つの側面があります。それぞれの側面が互いに影響しているため、1つの側面だけでなく多面的に予防に取り組むことが大切です。



フレイル チェックシート

出典：改訂J-CHS基準
(2020年)

<input checked="" type="checkbox"/>		項目
<input type="checkbox"/>	1	6か月で2kg以上、体重が減った
<input type="checkbox"/>	2	握力が男性で26kg未満、女性で18kg未満である
<input type="checkbox"/>	3	(この2週間について) わけもなく疲れたような感じがする
<input type="checkbox"/>	4	普段の歩く速さが1.0m/秒以下だ
<input type="checkbox"/>	5	①軽い運動や体操 ②定期的な運動やスポーツ ①②のどちらも週に1回もしていない

結果

当てはまる項目の数が
0・・・健康 1～2つ・・・プレフレイル（フレイル予備軍） 3つ以上・・・フレイル

軽度認知障がい（MCI）とは何

軽いもの忘れや認知機能の低下があっても、日常生活には困らない状態を「軽度認知障がい（MCI）」と言い、認知症の予備軍とされています。

軽度認知障がいは「精神・心理的フレイル」のひとつであり、生活習慣を改善すれば回復できる可能性があります。

認知症予防のポイント

十分な栄養を摂る

タンパク質を毎食とり、1日3食 食べましょう

筋肉をつくる肉、魚、卵、大豆製品などのタンパク質を毎食欠かさずに食べましょう。
また、食事を抜くと栄養が不足します。1日3食 食べましょう。

肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質を毎食とりましょう

食事を抜かず、1日3食 食べましょう



充実した生活

生活のリズムを整え、活動的な生活を心掛けましょう

規則的な生活は体内リズムを整え、はつらつとした生活につながります。また、趣味やスポーツ、友人などとの交流を楽しんで過ごしている人は、認知症になりにくい傾向があります。



睡眠、食事、入浴等の時間を規則的にしましょう

趣味や学習の機会を積極的に作りましょう

人との交流を楽しみましょう

かむ力・のみこむ力を保つ

オーラルフレイルを予防しましょう

オーラルフレイルとは、不十分なケアや老化に伴い口の中の環境が悪くなり、食べる力が衰えた状態を指し、低栄養につながります。毎日お口のケアを行い、おいしく食べる力を保ちましょう。

- 毎食後に歯を磨く（力を入れずにやさしく）
- 毎食後に入れ歯のケアをする（流水で丁寧に汚れを落とす）
- 1日1回舌を磨く（舌ブラシでそっとこする）
- 毎日1回以上声を出す（おしゃべり、電話、音読など）

