



# 3 社会交流で 認知症のリスクを減らす

認知症は高血圧や糖尿病などとも深い関わりがあり、生活習慣病といっても過言ではありません。ですから、現役世代からの生活習慣の積み重ねが、認知症の発症に大きな影響を及ぼします。ここでは、健やかな老後のために、今からはじめられる予防法を紹介します。



## 孤独は 認知症や要介護の原因に

日ごろから人付き合いの頻度が少ない高齢者は、そうでない人より認知症や要介護になるリスクが高くなるという研究結果があります。

高齢になると、どうしても人との交流が少なくなります。とくに男性は、定年退職をきっかけにひきこもりがち。40歳代から定年後を見据えた仲間づくりを意識しましょう。困ったときに助け合える人間関係をつくっておくと、心強いです。

## 人との会話を楽しみ、 活動的に

趣味やスポーツのサークル・団体、町内会や自治会、ボランティア活動などで、積極的に社会参加をし、人との会話を楽しみましょう。

また、脳を若く保つためには、日々の暮らしの中で脳を活性化させることが大切。色々なことに好奇心をもつ、旅行に行く、おしゃれをするなど、活動的な生活を送って、脳をさびさせないようにしましょう。落語や漫才などで笑うことも、脳に良い刺激を与えます。

交流が週1回未満だと  
認知症や要介護の  
リスク約1.4倍\*

\*日本福祉大学の斉藤雅茂准教授による調査



## MCI を知っていますか？

MCIは軽度認知症 (Mild Cognitive Impairment) の頭文字をとった言葉です。記憶力や注意力などの認知機能が低下しているものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態のことで、認知症の一手前の状態といえます。しかし、国立長寿医療研究センターの調査によると、MCIの高齢者のうち14%が認知症に進んだ一方で、46%は回復しました。「今まで問題なくできていたことが少し考えないできなくなった」、「いつもと違う物忘れの仕方をした」というときは、念のために医療機関でMCIの検査を受けることをおすすめします。MCIと判定されても、適切な治療を受け、前向きで健康的な暮らしを心がければ、認知症への進行を食い止めることも可能です。

「いつもと違うな」と思ったらMCIかも？  
医療機関を受診しましょう

