



予防に努める  
価値がある!



# 誰でも なりうる 認知症

認知症は加齢とともに誰にでも起こりうる症状ですが、予防法を生活習慣に取り入れておくことで発症せずに過ごせたり、症状の進行を緩やかにしたりできます。いつまでも充実した日々を過ごすために認知症について正しく理解し、しっかりと予防することが大切です。

この  
物忘れは

加齢？  
それとも  
認知症？

認知症とは、脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態をいいます。厚生省によると2012年は約462万人だった65歳以上の患者数は年々増え続け、2025年には約700万人となり65歳以上の約5人に1人が発症すると推計されています。

初期の段階では加齢による物忘れと思っただけですが、放置して進行すると記憶力だけでなく理解力や判断力なども失われていきます。家事などの普段できていたことでミスが増えたり、お金の計算ができなくなったり、慣れた道で迷ったりするなど、本人だけでなく家族にも負担をかけてしまうことになり得ます。一度なったら完治は難しいといわれていますが、進行を遅らせる薬や治療法はあります。早期発見が重要ですので、サインに気づいたらかかりつけ医や専門医に相談してみることをおすすめします。

●加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い(一例)

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
体験したこと	一部を忘れる	全てを忘れる
物忘れの自覚	ある	ない
さがしもの	自分で見つけようとする	誰かに盗まれたなど他人のせいにする可能性がある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	ほとんど進行しない	進行する



やって損なし!

# 認知症予防習慣

認知症は、生活習慣を改善することで発症のリスクを下げるすることができます。以下の項目を参考にいきいきと過ごし、認知症を予防しましょう。

## 運動

体を動かして脳を活性化!

ジョギングなどの有酸素運動やスクワットなどのレジスタンス運動、片足立ちなどのバランス運動が効果的です。自分の体と相談しながら無理のないペースで取り組みましょう。家族や仲間と一緒にするのもおすすめです。



## 食事

おいしく食べて健康に!

1日3食を規則正しく、栄養バランスを考えて食べることが大切です。昼食で不足したものを夕食で補うなど、1度の食事で摂りきれない場合は1日の中で過不足なく摂取できるように調整をしましょう。

おすすめ食材の合言葉「まごたちわやさしい」



## 禁煙

喫煙者は吸わない人に比べて認知症を発症するリスクが2.2倍ですが、何歳からでも禁煙すれば大きな健康改善をもたらすといわれています。自分や家族の健康のためにも禁煙を。

## お口

歯が少なく入れ歯も使わない人は、歯が20本以上残っている人に比べ認知症のリスクが約2倍に。丁寧な歯みがきと定期的な歯科健診でお口の中を健康に保ちましょう。

## 人との関わり・趣味

人や社会とのつながりは認知症を予防します。誰かと旅行に出かけたり、読書や音楽、新しい料理に挑戦するなどの刺激を日常に取り入れ、日々を積極的に過ごしましょう。

### 番外編

### 認知機能を鍛える「脳トレーニング」

一昨日の朝食のメニューを思い出す

散歩しながら引き算をする

体操しながらしりとりをする

## 家族が 認知症になったときは…

認知症は自分が患者になるだけでなく、介護する側になる可能性も高い病気です。自治体などでは、「認知症になっても希望を持って日常生活を過ごせる社会」を目指した様々な取り組みが進められています。もし身近な人が認知症になったとしても、一人で抱え込まずに必ず誰かに相談しましょう。

### 心得

- その1 頑張りすぎない
- その2 一人で抱え込まない
- その3 他人と比べない

患者も、家族も  
前向きに、一回一回と  
楽しく暮らしましょう!

