

毎日の習慣が、脳と体を支える

一つではなく、生活全体を整えることから

認知症予防とは、「認知症にならないこと」だけを目指すものではありません。発症のリスクを減らして、できるだけ発症を遅らせること、認知症になっても進行を緩やかにし、自分らしい暮らしを長く続けることが大切です。運動や食事、生活習慣病の管理、人との交流などは、認知機能だけでなく、心と体の健康を支えることにもつながります。

認知症は誰にでも起こり得るものです。本人や家族だけで抱え込まず、地域で支え合いながら、今できることを日々の生活に少しずつ取り入れていきましょう。

組み合わせることが大切 多因子介入とは？

国立長寿医療研究センターのJ-MINT研究では、認知症のリスクがある高齢者を対象に、複数の取り組みを組み合わせる「多因子介入」の効果が検証されました。その結果、認知症の発症には、生活習慣病、運動不足、食生活、社会とのつながりなど、さまざまな要因が関係していることが分かりました。

※全ての人の認知症を防ぐという研究結果ではありません。



今日から見直したい 4つの習慣

食事

- ・バランスの良い食事
- ・塩分は控える
- ・間食を控える

運動

- ・有酸素運動
- ・週2～3回程度の運動

脳への刺激

- ・新聞を読む
- ・簡単な計算

社会参加・知的行動

- ・趣味を持つ
- ・人と関わる



予防になる食べ物

- ・青魚(サンマ、アジ、サバなど)
- ・緑黄色野菜
- ・豆類
- ・果物



運動の種類

- ・ウォーキング、水中歩行、サイクリングなど
- 運動を1日30分程度
- ・足腰を鍛える筋力トレーニング など



脳トレの例

- ・漢字クイズ
- ・間違い探し
- ・計算問題
- ・早口言葉
- ・なぞなぞ
- ・しりとり など



活動のすすめ

- ・ボランティア活動
- ・公民館活動
- ・楽器演奏、歌を歌う
- ・電話・ビデオ通話
- ・芸術活動
- ・読書

TOPICS 体と頭を一緒に動かす「コグニサイズ」例：座って「3の倍数でタッチ」

コグニサイズは、運動と計算や言葉遊びなどの認知課題を組み合わせた取り組みです。多因子介入を構成する「運動」と「認知活動」に関係する実践例の一つです。



認知症は 脳の生活習慣病です

最近、笑っていますか？



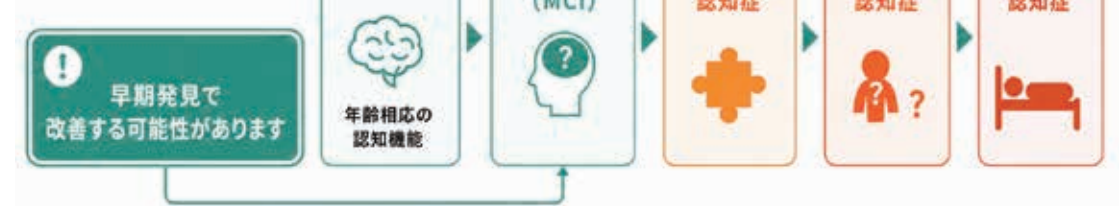
医療法人社団 清幸会 行田中央総合病院
院長 川島 治さん

認知症サポート医／認知症初期集中支援チーム／笑い療法士としても活動。

認知症は、「脳の生活習慣病」です。肥満、運動不足、高血圧、糖尿病、そして喫煙——身近な習慣を見直すことが、認知症の進行を防ぐ第一歩になります。「診断されたら終わり」ではなく、「今日からできること」があります。認知症の手前の状態、「MCI」という言葉に不安を感じる方も多くいます。でもそれは、認知症そのものではなく、適切な予防をすることで健康な状態に戻る可能性があります。早く気づき、生活を整えれば、今後の人生は変えられるのです。「MCI」検査が陽性でも、それで診断が確定するわけではありませんので、一人で悩まず医療機関にご相談ください。

談ください。そして、私が大切に行っているのが「笑い」です。私は、笑い療法士として、笑いを予防や診療に取り入れています。笑う回数は年齢とともに減り、70代では1日平均数回とも言われています。笑う回数は年齢とともに減り、一人では笑う回数も大きく違い、笑うために誰かに会うことは、人とのつながりを生み、孤立防止にもつながります。まったく笑わない人に比べて、よく笑う人は将来認知症になりにくいとも言われます。作り笑いでも構いません。まずは笑顔から。心も自然と後からついてきます。「今日は何回笑ったか」——そんな問いかけや、鏡を見ることから日々の生活を振り返ってみてください。

認知機能の変化と治療のタイミング



図は、認知機能が「年齢相応の状態」から「MCI（軽度認知障害）」を経て、認知症へ変化する一例です。MCIは、もの忘れなどが見られるものの、日常生活には大きな支障がない状態です。国立長寿医療研究センターの資料では、MCIの人の5～15%が1年間で認知症へ移行する一方、適切な対策により16～41%は正常な状態に戻ることもありとされています。「MCIだから必ず認知症になる」わけではありません。早めに医療機関などで原因を確認し、運動・食事・生活習慣や持病の管理を見直し、必要な治療・支援につなげることで、認知機能の維持や改善が期待できる場合があります。

令和7年度から対象年齢を拡大

もの忘れ検診 50～70歳

令和8年度の行田市もの忘れ検診は、令和9年3月31日時点で50～70歳の市民が対象。問診・浦上式検査を実施し、無料で受診できます。※事前に下記まで申し込みが必要です。

▶申し込み・問い合わせ 高齢者福祉課(内線278)

医療法人行仁会 加藤内科医院(旭町3-2)

☎ 048-556-3253

医療法人社団清幸会 行田中央総合病院(富士見町2-17-17)

☎ 048-553-3360※予約センター

医療法人結び会 松原医院(長野1-17-3)

☎ 048-553-6700



市ホームページ