

竹の台地域委員会 「高齢」にかかわる勉強会 めざせ！ Happy100年人生  
第14回 「認知症を理解し、予防しよう」 要旨

1 日 時：令和元年7月20日（土）13：30～15：00

2 場 所：たけのパーク フリースペース

3 参加者：12名

4 講 師：デイサービスセンター「リハリハ」（株）セラピット 林さん

5 主な内容

（1）認知症の進行と支援体制

- ・正常なレベル→ MCI（軽度認知障害）→ 認知症（初期→中期→後期）と進む。
- ・加齢とともに、神経伝達物質が減少し、脳内で情報が伝わりにくくなるので、誰でもいつかは認知症になる。ただし、その発症年齢には大きな個人差がある。
- ・「認知症にならないという予防」はできないが、「発症や進行を遅らせるという予防」はできる。政府は、「発症を1歳遅らせる」という予防に重点をおいた方針を建てている。
- ・50歳以上の方のアンケート結果では、①うっかりや物忘れが増えた（人の名前が出てこない、昨夜のメニューが思い出せない、鍵をかけたか・火を消したかなどが思い出せないなど）と感じる人が84%、②認知症などに不安のある人が86%いるが、物忘れのための対策（メモを取る、ものの置き場所を決めている、タイマーを使うなど）をしているという人は36%だった。
- ・予防には、脳内の血流を上げることが重要。人とふれあうなどの会話や刺激が効果的だが、いやいやでは効果がない。
- ・自治体では、ふれあいのための場所づくりや予防検診などを行っている。地域包括支援センター（あんしんすこやかセンター）などで相談もできる。
- ・要介護認定を受ければ、様々な介護保険サービスを受けることができる。

（2）認知機能が衰えると

- ・①寝つきが悪くなったり、眠りが浅くなったりする、②味覚や痛覚、嗅覚が鈍くなる（アルツハイマー症では特に匂いが分からなくなる）、③うまく歩けなくなったり、寝たきりの状態になる、④気持ちが落ち込んだり、何かをするのがおっくうに感じられるようになる、⑤立ち眩みや脈拍が不安定になったりする。
- ・MCI（軽度認知障害）は、①物忘れの訴えが本人や家族から認められる、②客観的に1つ以上の認知機能の障害（記憶や見当識（時間や場所などの認識））が認められる、③日常生活は正常にできるという状態で、65歳以上の高齢者の4人に1人が該当するといわれている。
- ・MCIの状態はやがて認知症へ進行していく。進行を遅らせるためには『運動』と『食事』が大切である。
- ・「アリセプト」という進行を遅らせる薬もあるが、効かない場合も多い。薬を飲むかどうかは医師の判断になる。

（3）『運動』について

- ・ウォーキング、散歩、リハビリマシーンなどによる「有酸素運動」で、脳内に酸素を送

り込むことが重要。頭も体も使って2つ以上のことを同時に行う「デュアルタスク」が有効

- ・声を出して1, 2, 3…と30まで数えながら、足踏みをし、同時に手を叩く。さらに、3の倍数のときは右手を上げ、5の倍数のときは左手を上げる（15と30のときは両手を上げる）という運動は、「デュアルタスク」として非常に効果がある。
- ・体を痛めないためのストレッチも行うのがよい。お尻を奥にして椅子に腰掛け、少し足を広げ、前傾することで骨盤を起こす。足踏みをしたり、かかとやつま先を上げたり、ゆすったりする。腕を斜め上に上げたり、前に伸ばした腕を前後させることで肩甲骨のストレッチができる。
- ・「〇〇しながら、〇〇する」のが「デュアルタスク」なので、運動に限らず、「掃除をしながら、正確に歌を歌う」なども脳のトレーニングになる（手作業＝左脳、考える＝右脳を刺激）。ゲームや日記を書くことなども脳の刺激になる。

#### (4) 食事について

- ・朝夕は控えめにし、昼にしっかり食べる「地中海式食事法（下図）」が推奨されている。
- ・タンパク質をしっかり摂ることが重要。赤身肉を少量ずつ毎日食べるとか、ストレスがたまらない食べ方でよいが、大量に食べるのはよくない。
- ・「オリーブオイル」は主成分がオレイン酸で、動脈硬化や血管の老化防止、悪玉コレステロールや中性脂肪の蓄積を減らす、活性化酸素を抑えるなどの効果が高い。
- ・「赤ワイン」にはポリフェノールが多く含まれるので、毎日1杯程度飲むのがよい。

