

「いつまでも あなたらしく」



介護予防通信
第8号(令和2年9月発行)

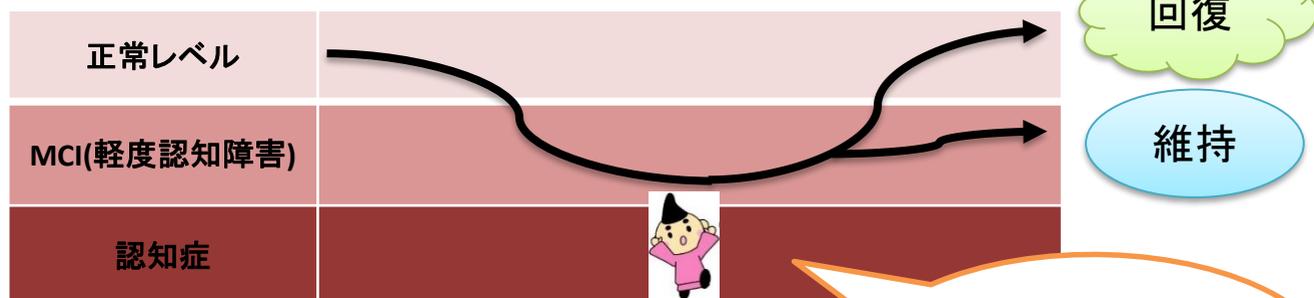
問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉介護課
電話:82-1111(内線2124・2125)

9月は「世界アルツハイマー月間」です。そこで、介護予防通信でも、今月は認知症予防についてご紹介します。

※アルツハイマー型認知症とは、認知症の中で最も多いタイプで、脳が少しずつ委縮していき、認知機能が低下していく状態です。

認知症の手前にはMCI(軽度認知障害)がある！

認知症は、認知機能が日常生活に支障が出るほど低下した状態ですが、いきなり発症する人は少なく、その手前にはMCI(軽度認知障害)という老化による正常な物忘れと認知症の間があります。MCIになる前からの早めの対策、MCIの段階で気付くことが大切です。



MCIのうちに気付いて対処すれば、認知機能が回復したり、維持できることもあるぞよ！

チェック！最近こんな症状ありませんか??

- 同じ話を無意識に繰り返す
- 知っている人の名前が思い出せない
- 物のしまい場所を忘れる
- 漢字を忘れる
- 今しようとしていることを忘れる
- 器具の説明書を読むのを面倒がる
- 理由もないのに気がふさぐ
- 身だしなみに無関心である
- 外出をおっくうがる
- 物(財布など)がみあたらないことを他人のせいにする

採点方法

ほとんどない 0点

ときどきある 1点

頻繁にある 2点

該当する項目の数字
を合計してください。



引用:大友式認知症予測テスト~認知症予防財団HP~

0~8点	正常	もの忘れも老化現象の範囲内です。疲労やストレスによる場合もあります。8点に近い点数の場合、気分の違うときに再チェックを試みましょう。
9~13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数か月単位で間隔を置いて再チェックしてみましょう。認知症予防策を生活に取り入れてみたらいかがでしょうか。
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックをもらい、結果が同じなら、医療機関または担当の地区の地域包括支援センターにご相談ください。

認知症を防ぐための あ い う え お



あ

い

ふれ あ い きがいをもつ

趣味やボランティア、ご近所づきあいなどを通し、人とかかわることで、認知症予防につながります。ソーシャルディスタンスを保ちながら、あいさつやコミュニケーションを取りましょう。

また、生きがいや楽しみは日常生活にハリとうるおいを与え、脳に良い刺激を与えます。趣味を持つなど、豊かな気持ちで暮らせるようにしましょう。

思いつかない方は、まずは日記をつけてみたり、新聞や本など新しい情報に興味を持つなど、簡単なことから良いので、はじめてみましょう！



う

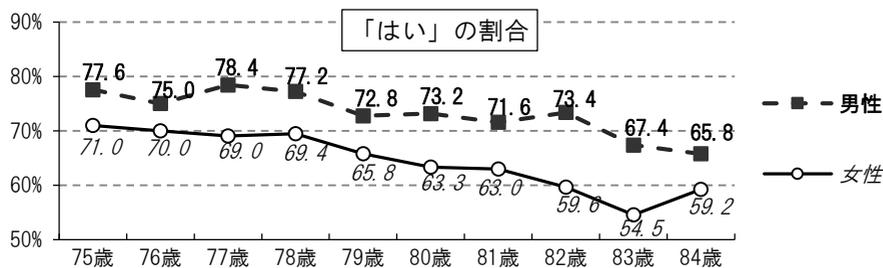
う

んどうを継続する

運動をすることで脳の血流がよくなり、栄養分と酸素の供給を増やして脳細胞の活性化につながります。ウォーキングや体操など、適度な有酸素運動を継続的に行いましょう。



図表は、茅ヶ崎市の要介護認定を受けていない高齢者(75～85歳)を対象に、令和元年度に実施したアンケート結果で、ウォーキング等の運動を週に1回以上しているかどうかを表したものです。



全年齢で、女性の方が男性に比べ、運動習慣を持つ人が少ないぞよ！



ウォーキング等の運動を週に1回以上している割合は、男性で74.1%、女性で65.9%と女性の方が低くなっています。

高齢になればなるほど、運動不足や自室にこもりがちになり、活動量が減少したり、昼寝を長い時間することが多くなりやすいです。ちがさき体操や、ウォーキング、ストレッチなど、自分に合った運動を見つけ、運動を継続しましょう！

ちがさき体操とは？

ストレッチ、筋力トレーニング、バランストレーニング、有酸素運動などが効率的に行える体操です。茅ヶ崎市のホームページ(左記QRコード)では動画の掲載をしています。また、高齢福祉介護課の窓口では、空のDVD-R、CD-Rをお持ちいただくと、ダビングしたものと交換しています。



え

え

いようバランスを保つ 上手に栄養を取るポイント



脳の細胞を作るのも、働かせるのも、毎日の食事が素になります。

抗酸化作用のある野菜や果物、不飽和脂肪酸が豊富な青魚(さば・いわし等) は、認知症予防に有効といわれています。

認知症予防に良いとされる食べ物はたくさんありますが、

それ以上に、総合的にバランスの良い食事をとることも大切です。

たくさんではなく
まんべんなく！

お

お ぐちの健康を保つ

お口の健康と認知症って関係あるの？

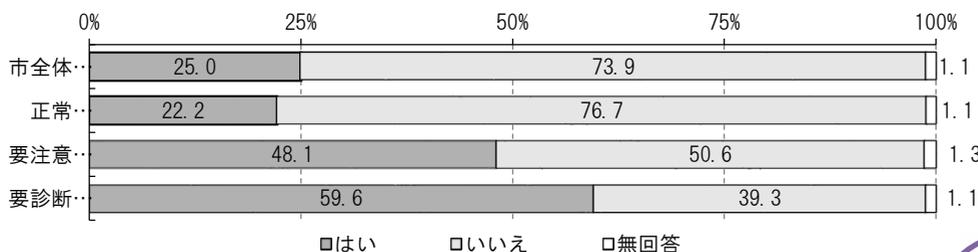


ある調査によると、認知症の判定を受けていない健康な65歳以上の4,425人を対象として、4年間の追跡調査を行った結果、歯がほとんどなくて入れ歯を使用していない人は、自分の歯が20本以上ある人に比べて、認知症を発症する割合が高いことが分かりました。歯がほとんどなくても入れ歯を使うことで、認知症の発症を抑える可能性も示唆されています。

引用：茅ヶ崎市認知症あんしんガイド

図表は、茅ヶ崎市の要介護認定を受けていない高齢者(75～85歳)を対象に、令和元年度に実施したアンケート結果で、「固いものを食べにくくなった割合を、大友式認知症予測テスト(1ページ参照)の結果別にしたものです。固いものを食べにくくなることと、認知症のリスクは関連性があることがわかります。

固いものが食べにくくなった割合(認知症リスク別)



噛むと脳へいいことたくさん！

認知症予防のためにも、

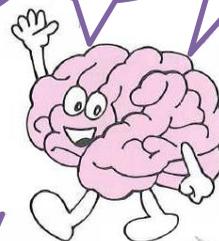
- ①よく噛む(ひとくち30回を目安に)
- ②食事のあとは、歯磨き・うがいする
- ③(入れ歯の方は)入れ歯のお手入れもしっかりと。自分の歯に合っているかも確認しましょう。
- ④入れ歯が必要な方は、そのままにせず、入れ歯を使用する
- ⑤かかりつけの歯科医院を持って、定期的に歯科検診を受けるなどを実践しましょう！



記憶力の回復

脳全体の活性化

肥満の防止



神経細胞の活性化

脳への血流を促す

引用：公益財団法人かながわ健康財団「かむカム」No29号

茅ヶ崎市認知症あんしんガイドを活用しましょう！

認知症について、もっと詳しく知りたい！

家族が認知症かもしれない…どこに相談したら良いの？

予防につながる教室って何があるの？

認知症の方に接するときに、何に気を付ければ良い？



茅ヶ崎市では、予防と共生社会をキーワードとして、認知症予防のポイント、症状、認知症の方への接し方、利用できるサービス、相談機関、医療機関などを掲載した「茅ヶ崎市認知症あんしんガイド」を発行しています。

市役所高齢福祉介護課の窓口や、各出張所、図書館や公民館、各地区の地域包括支援センターやコミュニティセンター等でも入手できます。また、市のホームページにも掲載していますので、ぜひご活用ください。

おさらい

認知症予防のポイント

- ポイント1 認知症は早めの対策が大切！
- ポイント2 あいさつ・ふれあいを大切に、趣味や楽しみなど、自分なりの生きがいや役割を持ちましょう
- ポイント3 自分にあった運動を見つけ、楽しく継続しましょう
- ポイント4 バランスの良い食生活
- ポイント5 正しく口腔をケアしましょう



脳トレ

やってみよう！！
3文字しりとりにクイズ

Q ①と②に3文字の文字を入れ、しりとりを完成させましょう

コ → ① → ダ → ② → ク
ア → → ル → → マ
ラ → → マ → → マ

答え

①クダ ②ルマ



自分で問題を考えてみるのも脳トレになるぞよ。家族や友人と問題を出し合うと楽しいぞよ。