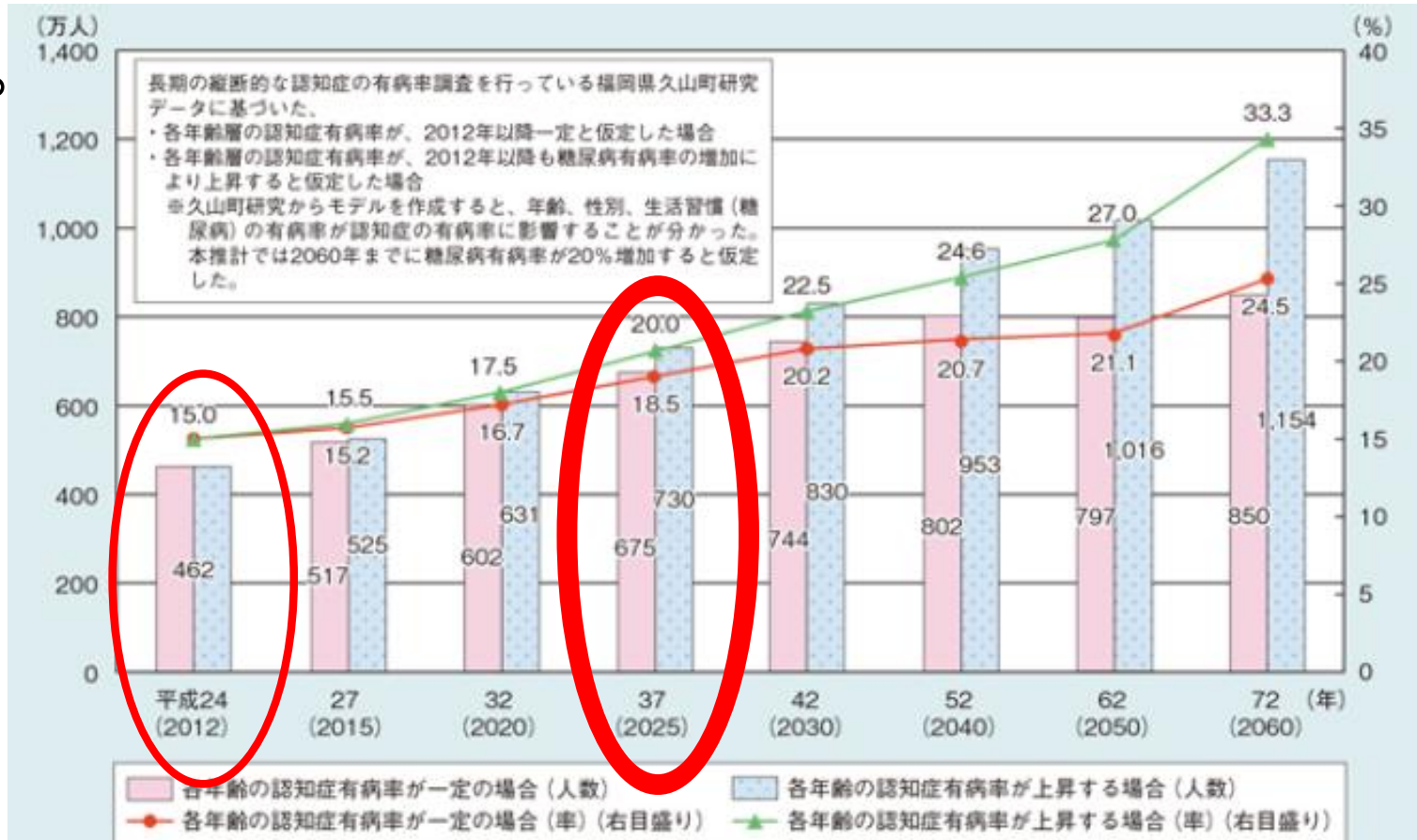


# 認知症予防に 取り組みましょう

社会医療法人 慈恵会  
聖ヶ丘病院  
作業療法士  
佐々 昂典

# 日本における認知症患者人数

- 平成24(2012)年は認知症高齢者数が**462万人**は、65歳以上の高齢者の**約7人に1人(有病率15.0%)**
- 令和7(2025)年には**約5人に1人**になると予想されています。



# 認知症とは

## ●中核症状

- ・**記憶障害** : 食事の内容はもちろん、食事したこと自体を忘れてしまいます。
- ・**見当識障害** : 日付や曜日、季節、さらには今いる場所がわからないという障害です。
- ・**失語** : 言葉を聞く・話す・読む・書くという言語情報に関する機能が働かない状態です。
- ・**実行機能障害、判断力障害** :  
料理ができなくなったり、リモコンを使ってテレビのスイッチを入れられなくなる等。

## ●周辺症状(BPSD)

- ・**徘徊** : あてもなく歩き回ることを指します。
- ・**抑うつ** : 気分が落ち込んで活動することを嫌がる状態です。
- ・**失禁** : 意思に沿わず尿、便をもらしてしまうことです。
- ・**幻覚、妄想** : 誰も何もしていないのに、「財布を盗まれた」と思い込む状態が妄想です。
- ・**睡眠障害、暴言、暴力**

# 認知症になる原因は？

## アルツハイマー型認知症

- ・神経細胞が死んでしまう事で、脳も委縮していき身体の機能も徐々に失われていきます。  
記憶障害、判断能力の低下、見当識障害、  
心理症状（BPSD：物盗られ妄想、徘徊、介護拒否）

## レビー小体型認知症

- ・脳の広い範囲にレビー小体という異常な蛋白がたまり、脳の神経細胞が徐々に減っていきます。  
幻覚、レム睡眠行動障害(大声での寝言など)、  
パーキンソン症状(ふるえる、足が出にくい)、うつ症状

## 脳血管型認知症

- ・脳梗塞や脳出血、くも膜下出血などの、脳の血管の病気によって神経細胞が死んでしまい認知症が起こります。  
歩行障害、失語、感情失禁

# 認知症予防のポイント

運動

読み書き

パズル

計算

食事

趣味活動

# ●運動



朝起床後に2時間以内に太陽の光を30分以上浴びることが認知症の予防にもなると言われています。

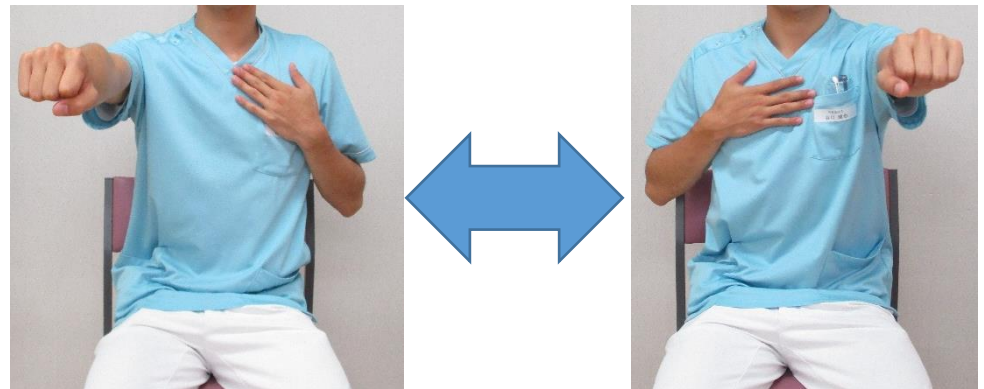
そのため、屋外での散歩は全身の血流をよくして、細胞を活性化します。一日1回は散歩をしてリフレッシュしましょう。

# 認知症予防 体操

# 体操① 手

- 右手を前にグー、左手を胸にパー 交互に
- 手前をグー、後ろをパー
- 反対に 手前をパー、後ろをグー

歌はもしもし亀よ



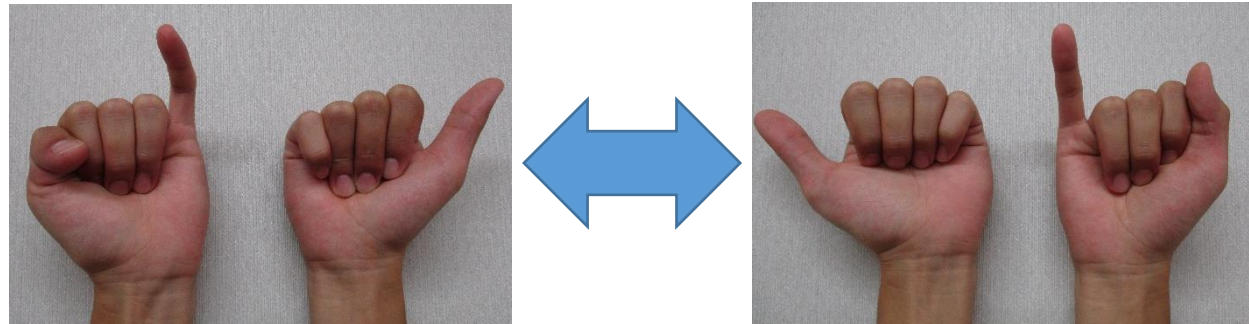


# 体操② 指

- 左手の親指を伸ばす 、 右手の小指を伸ばす
- 右手の親指を伸ばす 、 左手の小指を伸ばす

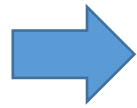
交互に

歌もしもし亀よ



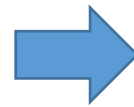
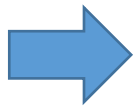
# 体操③ 左右バラバラ

- 左手横に伸ばす、戻す 2拍子



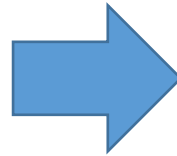
右手と左手を  
同時に実施

- 右手横に伸ばす 上にあげる 戻す 3拍子



# 体操④ 手足バラバラ

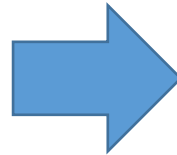
- ・足踏み(1、2のリズム)
- ・手をたたく(3の倍数)



- ・1～30まで数える

# 体操⑤ 手足バラバラ

- ・足踏み(1、2のリズム)
- ・手をたたく(3の倍数、3のつく数字)



- ・1～30まで数える

## 体操⑥

これから掲示される文字に色がついて  
います。文字の読み方につられない様、  
色を瞬時に言ってみましょう。

# 例題 1



新録

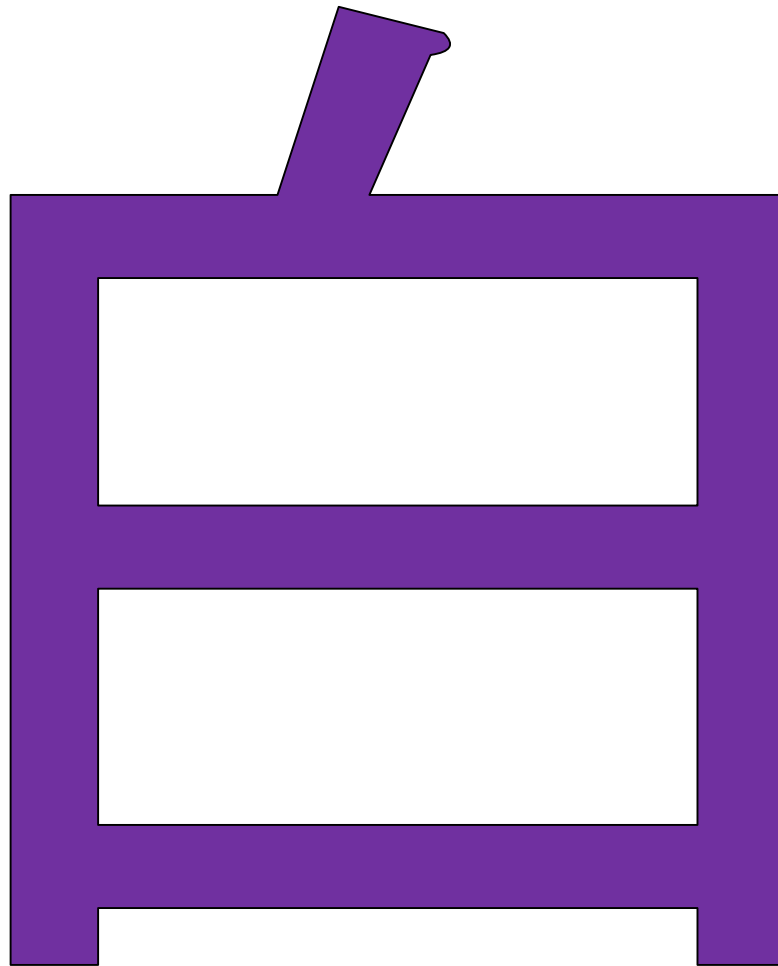
黄



青

赤

此茶



# ●読み書きをする

- 新聞の短いコラムなどを書き写す
- 日記を書く
- 俳句を読む



※何かを見ながら書く事や、声に出して読む事は脳の刺激になります。

## ●パズル

認知症予防にはパズルが効果的です。

※1回行ったから良くなるものではなく、**続けて行う事が大事**です。

また数字のパズルである  
数独（ナンバープレース）も効果があるとされています。

# ●計算をする

特に難しい問題ではなく、

簡単な計算問題で構いません。

また、買い物をした時に、概算でも良いのでいくらくらいになるか計算をしたり、お釣りの計算をしましょう。

# ●食事

- 魚（特にさんま、あじ、さばなどの青魚）

DHAがアルツハイマー型認知症に有効



- 緑黄色野菜、豆類、果実類

葉酸、ビタミンE等の多い食物は  
アルツハイマー型認知症の発症を抑制



- コーヒー

ポリフェノールの一種で抗酸化作用

- 緑茶

テアニンといううまみ成分(アミノ酸)

- 赤ワイン

ポリフェノールには、強力な抗酸化作用

1日3杯



# ●麻雀・囲碁・将棋・オセロ

相手の手の裏を読んだりするゲームは、高度な認知機能が必要ですので、脳が刺激されます。

対戦相手がいるとなお良い刺激となる。  
他者と関わることが大事。

# まとめ

全体を通して、他者との関わりや会話をする  
ことは認知症予防に重要なことです。

今日、紹介した内容でそれぞれの生活習慣  
に合わせて、今日できることから少しずつ始め  
てみましょう。