



## 【認知症と軽度認知障害(MCI)】

「認知症」とは脳の変形疾患や脳血管障害により、記憶や思考などの認知機能が、日常生活や社会生活に支障をきたすほど持続的に低下した状態を言います。最も多いアルツハイマー型認知症のほか、脳血管性型認知症、レビー小体型認知症など多くの種類があり、それらが混在することがあります。「軽度認知障害(MCI)」は、認知機能の持続的な低下は認められるものの、日常生活や社会生活に影響するほどではない状態を言います。

## 【認知機能低下の主な要因】

- 加齢
- 喫煙
- 遺伝因子
- 不活動
- 肥満
- 知的活動・社会活動の未実施
- 多量飲酒
- 生活習慣病(糖尿病、高血圧、脂質異常症など)

## 【認知症と関連のある3つの能力】

### ①エピソード記憶

⇒体験したことを記憶して思い出す能力

- 1日遅れの日記をつける。
- レシートを見ないで家計簿をつける



### ②注意分割機能

⇒2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る能力

- 一度に何品か料理を作る。
- 相手の表情や気持ちに注意を向けながら会話する。



### ③計画力・思考力

⇒新しいことを行うとき、段取りを考えて実行する能力

- 新しい料理を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 一筆書き買い物(買い忘れて戻らない買い物の仕方)
- 園芸、パソコン、囲碁、将棋、麻雀など



予防のポイントと、自宅で簡単にできる認知症予防体操を次のページで紹介しています。いつまでも若々しい「心と身体と脳」を維持しましょう！！

# 【自宅でできる！！認知症予防】

## 食生活習慣

- 不飽和脂肪酸(DHA)やEPAの摂取⇒脳の血流を促し、機能の維持・増進  
さんま、いわし、さば、マグロ、鰻など
- 抗酸化ビタミン(ベータカロチン、ビタミンE、ビタミンA、ビタミンC)の摂取  
⇒脳内への活性酸素の影響を少なくする。  
にんじん、かぼちゃ、アボカド、ナッツ、ほうれん草など



## 日記を書く

その日の出来事を思い出して書きます。いつどこで何を(誰と)したのか、覚えておいて振り返ってみましょう。

レベル  
UP!!

前日や2日前の日記を書いてみます。出来そうな方は1週間の出来事を思い出して、1週間分書いてみましょう!!

## 有酸素運動の実施

やや息が上がり少しドキドキするくらいの強度で、20分~60分程度行いましょう。慣れてきたら、早歩きや大股歩行を意識したり、ウォーキング記録をつけてみましょう。



## いきいき脳体操

身体を動かす活動と頭を使う活動を同時に行います。足踏みを止めないことが大切です。

### ①足踏み+3の倍数

足踏みをしながら声を出して30まで数え、3の倍数のときに手をたたきます。手をたたくときは数を数えないで、手だけたたくことがポイントです。

手をたたく回数を増やします。3の倍数だけでなく、3のつく数字のときも手をたたきます。もちろん、手をたたくときは数を数えません。

レベル  
UP!!

### ②足踏み+じゃんけん

足踏みをしながら一人じゃんけんを行います。右手は勝ち続け左手は負け続けます。逆も同じように行いましょう。リズム良く行うことがポイントです。

ラクっちゃ

検索

