



自宅でできる

認知症予防について

認知症とは？

脳の変性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いいます。

認知症と軽度認知障害(MCI)

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いいます。

認知機能低下の主な要因

- 加齢
- 遺伝因子
- 肥満
- 多量飲酒
- 喫煙
- 不活動
- 知的活動・社会活動の未実施
- 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

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

- 日記をつける。
- レシートを見ないで家計簿をつける。

1



能力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。

2



能力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。
- 園芸、パソコン、以後将棋、麻雀など
- 一筆書き買い物※

※一度も戻らずにレジまで行けるよう、買い物をする。

3



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

〈食生活習慣の見直し〉 「バランスよく食べて、栄養をしっかり摂る」ことが大切です。
その上で、下記のポイントも取り入れてみましょう。

Point 1

不飽和脂肪酸(DHA)、EPA(必須脂肪酸の一種)の摂取

→脳の血流を促し、機能の維持・増進を行う
さんま・いわし・さば・マグロ・鰻など



Point 2

抗酸化ビタミン(β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



レベル
UP!!

〈思い出し日記〉

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！

〈日記をつける〉

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。

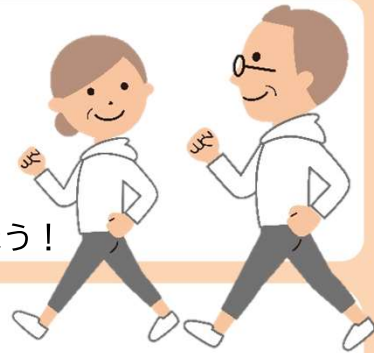
〈有酸素運動の実施〉

ウォーキング
やや息が上がり、少しドキドキするくらい
の強度で、20～60分程度行いましょう。

レベル
UP!!

〳 オススメ/
ウォーキング記録をつけてみましょう！

慣れてきたら
早歩きや大股歩行を
意識する。



〈いきいき脳体操の実施〉

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。

足踏み+3の倍数

- ①足踏みをしながら声を出して30まで数えます。
- ②3の倍数のときに手をたたきます。
- ③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。

1・2 4・5 7・8 10

レベル
UP!!

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。

11 14 16 17
13→3のつく数字(拍手)

足踏み+じゃんけん

- ①足踏みをしながら一人じゃんけんを行います。
- ②右手は勝ち続け、左手は負け続けます。
- ③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。

