

～上田市認知症ケアパス～ 予防ガイドブック



上田市

もくじ

1. 認知症の予防	2
2. 食生活を豊かにしよう	3
3. 運動習慣を持とう	5
4. 睡眠のとり方に注意しよう	7
5. お酒の飲みすぎに注意しよう	8
6. 禁煙をしよう	8
7. 社会参加・外出をしよう	9
8. 脳への刺激となる習慣を持とう	9
9. 「うつ」に気を付けよう	9



1. 認知症の予防

《認知症予防とは「なるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」こと》

認知症や軽度認知障害（MCI）を予防するための決定的な治療法や予防策は現時点ではありません。誰もが認知症になる可能性があります。

認知症の予防とは、「認知症にならない」という意味ではなく、「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」という意味です。

※**軽度認知障害（MCI）**とは、認知症の前段階を指し、本人や周りの人がもの忘れなどに気づき、不安を感じているけれど、日常生活に支障をきたす程ではなく、まだ認知症と診断されていない状態のことです。

《認知症を予防するためにはどうすれば良いのか》

①生活習慣病の予防・治療をする

脳を守るためには、脳の血管の動脈硬化などを招く生活習慣病を予防したり、病気になっても進行しないように主治医と連携して適切な治療をすることや介護サービスなどを受けることが大切です。

運動習慣を持つ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととるなどの生活習慣病の予防は、認知症の予防にもつながります。

②脳の活性化を図る

脳を活性化するには、日頃から脳に刺激を与えることが大切です。

2つ以上のことを同時に行うことや、積極的に外に出る、人と交流するといった社会参加などは良い刺激になります。

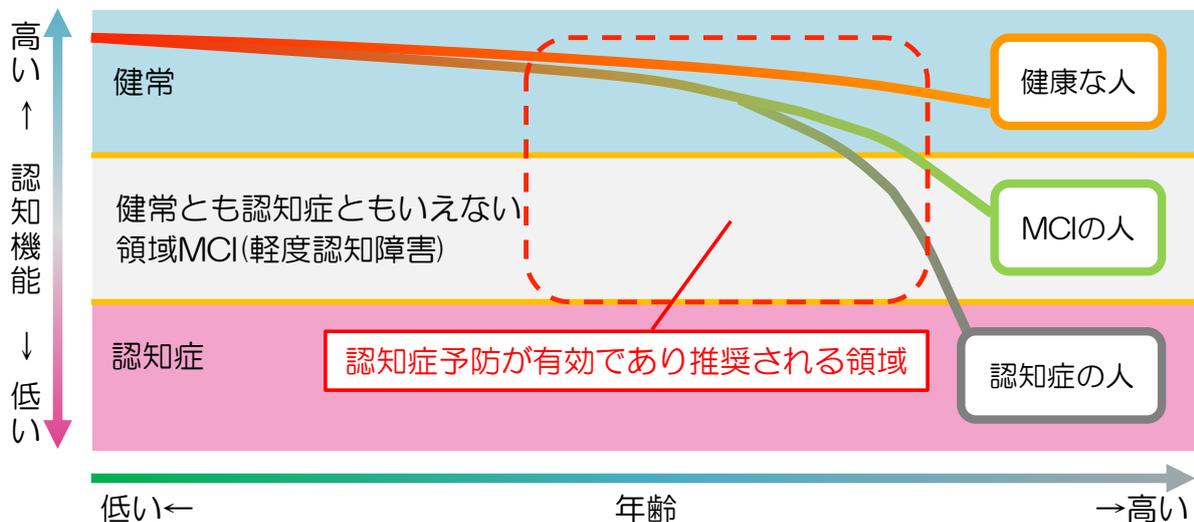
そして日常生活の中では、脳を活発に働かせるような活動を行いましょう。

また、それらを「楽しみながら」「みんなで」「続ける」ことが大切です。



《予防方法はいくつも行うことが大切》

脳の働きが低下する原因はいろいろあり、様々な面から対応することが効果的と言われています。次項から予防方法を紹介しますが、1つだけよりも、いくつもの方法を行うことが大切です。



2.食生活を豊かにしよう

《バランス良くたべよう》

認知症予防のためには栄養バランスの良い食事が効果的であるとされています。中でも主食、主菜、副菜、具沢山の味噌汁という一汁三菜の「日本食」が良いと言われています。コンビニやスーパーの食品などを利用する際にも、「一汁三菜」を意識して食事をそろえると栄養バランスがとりやすくなります。

また、魚や野菜、果物、豆、ナッツ類（クルミやアーモンドなど）、オリーブオイルを豊富にとり、適量の赤ワインを飲む「地中海食」も良いと言われています。

特定の食品、極端な食事法にこだわるより、多くのものをバランスよくとることが大切です。

《たんぱく質をとろう》

高齢期は筋肉の分解が進みやすいため、たんぱく質をしっかりとる必要があります。たんぱく質が多いのは、肉・魚・卵・大豆・乳製品です。毎食とることを意識しましょう。中でも、発酵食品の納豆・ヨーグルト・チーズは消化も良くおすすめです。

毎日たくさんの種類の食品を食べることが認知症予防につながります！



家族や友人と一緒に食事を楽しむことも、脳を刺激してよいと言われています！



《自分で料理することも予防になる》

栄養バランスの良い食事をとることも大切ですが、自分で料理をするということも認知症予防に効果があるとされています。

料理をする前には、何を作るのか、必要な材料は何か、どのような形に切るかなどを頭で考えます。その後、実際にお湯を沸かし、その間に野菜を切るなど、複数の作業を同時に行うことで、脳の活性化が促されます。

また、台所での調理は立ち仕事なので、足腰の運動にもなります。

日常の何気ないことでも、意識して身体と頭を使い、認知症の発症や進行を少しでも緩やかにしていきましょう。

《メニュー例》



- ・さば缶カレー※
 - ・ゆで卵 ・果物
- ※お肉の代わりにさば水煮缶を利用する。

- ・魚介と豆のトマトスープ※
- ・ブロッコリーとクルミのサラダ
- ・パン ・果物

※魚介類、大豆水煮缶、トマト水煮缶、玉ねぎをオリーブオイルで炒めコンソメ・塩・こしょうで味付けする。

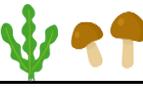


- ・きのこの簡単炊き込みご飯（2合）※
 - ・ほうれん草のお浸し すりごまかけ
 - ・じゃがいもとわかめの味噌汁
- ※きのこ、油揚げ、酒大さじ1、塩こぶ20gを入れて炊く。

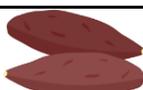
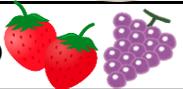


《合言葉は「さあにぎやかにいただく」!》

バランスよく食べる目安として、次の10種類の食品を毎日とれているか確認してみましょう。

認知症予防効果がある食材・食品例		身体への認知症予防効果
さかな 	秋刀魚、アジ、サバ、イワシ、かにカマなど	青魚はDHAが豊富で脳の神経細胞の活性化や修復を促す。※缶詰でもOK
あぶら 	オリーブ油、こめ油、すりごまなど	ポリフェノールが含まれ抗酸化作用があり動脈硬化を予防する。
にく 	鶏むね肉、レバー、サラダチキンなど	レバーは血流を改善し、鶏むね肉は活性酸素を取り除く。
ぎゅうにゅう 	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	書く、読むなどの知的能力低下やリスクを軽減する。
やさい 	ほうれん草、枝豆、モロヘイヤなど	緑黄色野菜は特に抗酸化作用があり動脈硬化を予防する。
かいそう (きのこ) 	わかめ、昆布、しめじ、しいたけなど	海藻はアルギン酸が含まれ血圧低下に効果がある。きのこはビタミンB群が豊富で脳を活性化する。

に

いも 	じゃがいも、サトイモ、さつまいもなど	糖質でエネルギーが補給できる。ビタミン、ミネラルが豊富で抗酸化作用があり動脈硬化を予防する。
たまご 	鶏卵など	良質なたんぱく質が摂れ、免疫力向上や筋肉量の維持に効果がある。レシチンが含まれ脳の情報伝達をスムーズにする。
だいず 	豆腐、納豆など	レシチンが多く血中コレステロールや中性脂肪低下に効果がある。
くだもの 	ブルーベリー、りんご、イチゴなど	ポリフェノール、ビタミンCが豊富で抗酸化作用があり動脈硬化を予防する。

※「さあにぎやかにいただく」は東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取の多様性得点を構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

まめ知識

その他、認知症予防効果がある食品

- カレー・・・ウコンに抗酸化作用あり
- 玄米・・・フェルラ酸が脳細胞の破壊を抑制する
- コーヒー・・・クロロゲン酸に抗酸化作用あり
- 赤ワイン・・・ポリフェノールに抗酸化作用あり
- 緑茶・・・テアニンが血圧の上昇を抑制して脳の神経細胞を保護する
- ナッツ類・・・オレイン酸に抗酸化作用あり 

ケアのポイント

- * 毎食後の歯磨きで歯と口、入れ歯等を清潔に保つ。
- * 年に1回以上歯科検診を受け、口の中の状態をチェックしてもらおう。
- * 入れ歯など口の中に不具合を感じた時は、早めに歯科を受診する。

《歯と口の健康を守ろう》

よく噛んで食べる事は脳に刺激を与え、脳を活性化させます。歯磨きや、入れ歯の手入りをしっかりして、健康な歯を保つことは認知症予防につながります。



3.運動習慣を持とう

《毎日の運動で「脳力」も「筋力」もアップ》

運動の習慣は血管を若々しく保ち、脳を守ります。さらに筋肉からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されることも分かっています。筋肉量や筋力を維持・向上することは身体面の効果だけではなく、脳を活性化することもできるのです。

毎日の生活に、簡単な運動を取り入れるだけでも十分な効果が期待できます。まずはできる運動を見つけて毎日取り組んでいきましょう。

《頭と体を同時に使う運動で、さらに脳力アップ》

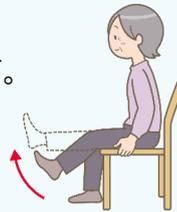
最近の研究では頭と体を同時に動かすことで、さらに脳力アップの効果が期待できるとされています。特に、ウォーキングなどの有酸素運動と計算や言葉を思い出すといった脳トレ（認知課題）を組み合わせた運動がおすすめです。

（次頁コグニサイズ参照）

毎日の筋トレ

①膝伸ばし運動

- 椅子に深めに腰かけ、椅子の端を両手でつかみます。
- 膝をまっすぐに伸ばし、そのまま10秒保持します。
- 左右交互に10回くらい行います。



②4分の1スクワット

- 椅子や机につかまって足は肩幅に開きます。
- 上体を伸ばしたまま膝を4分の1くらい曲げ、腰を落とします。
- ゆっくりと膝を伸ばし、もとの姿勢に戻ります。
- 10回くらいから始め、様子を見ながら回数を増やしていきましょう。



③片足立ち

- 椅子や机に対して横向きに立ち、軽く手で支持物に触ります。
- 姿勢をまっすぐに保ちながら、片足をゆっくりと上げます。
- 安定したらゆっくり手を離し、片足のみで立ちます。
- 転倒に注意して、無理のないように行います。



生活の中ではこんなことを意識しましょう

- 普段よりも歩幅を5cm広くして歩く！
- 家の中では役割を持ち、こまめに動く！
- 近所にはなるべく歩いていく！
- 車は入口から遠いところに停める！
- エレベーターを使わずになるべく階段を使う！



認知症予防のためのコグニサイズ

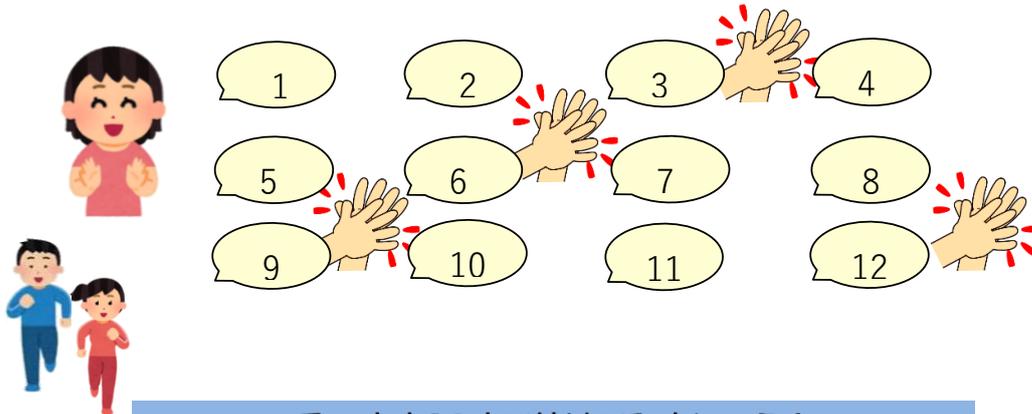
コグニサイズとは、認知を意味する「コグニション」と運動を意味する「エクササイズ」を合わせた言葉で、国立長寿医療研究センターで開発された運動です。体を動かしながら簡単な計算などの認知課題を同時に行うことで、脳に刺激を与え、認知機能を維持・向上させます。

①コグニサイズの基本のステップ



1～4のステップを繰り返します

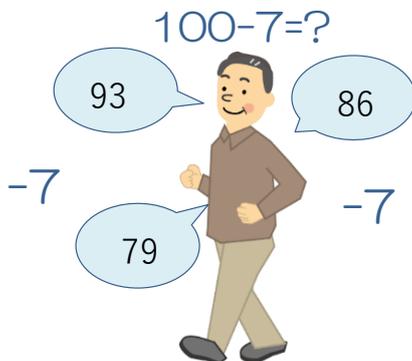
②基本のステップをしながら「3の倍数」で手を叩きましょう



そのまま30まで続けてみましょう！

③ウォーキング+引き算

100から7ずつ引きながら歩いてみましょう。
歩行時間は15分くらいから始め、慣れたら歩く時間を増やしていきます。
計算は間違えても構わないので、続けながら歩いてみましょう。



二人で歩くときには、
交互に答えながら歩いたり
「しりとり」をしながら
歩くのもおすすめです。



4.睡眠のとり方に注意しよう



《睡眠と認知症の関係》

睡眠不足や睡眠障害（睡眠になんらかの障害がある状態）は認知機能の低下を招きます。人は睡眠中に記憶を定着させ、認知症の原因となる脳のゴミを除去するといわれています。

《高齢者の睡眠の特徴》

高齢期は必要となる睡眠時間が少なくなり、個人差はありますが適切な睡眠時間は6時間位と言われています。若い頃のように8時間程度を目安とすると、寢床で過ごす時間が増え眠れなくなる恐れがあります。

眠るまでに時間がかかったり、夜間に覚醒してしまうなどの睡眠障害がocこりやすくなります。



《質の良い睡眠をとるためのポイント》

睡眠の質が落ちると、きちんと睡眠時間を取っていても、日中に眠気やだるさに襲われてしまいます。以下のことを心掛けて質の良い睡眠を取れるようにしましょう。

①日光



体内時計は本来25時間ですが、日の光を浴びると24時間にリセットされます。体内時計をリセットさせるため、起床時間を一定にして、朝に日の光を浴びましょう。



②昼寝

認知症予防には短い昼寝が効果的です。昼寝は午後3時より前の20～30分を目安にしましょう。

③運動

眠気の起こりやすい夕方に運動をして、目を覚ましましょう。夜に向けて体温が下がり、眠りやすくなる効果があります。また、眠る前に軽いストレッチをして筋肉をほぐすのも良いでしょう。



④入浴

就寝の1～2時間前にぬるめ（39～40度）のお風呂に入りましょう。ぬるめのお湯は深部体温を低下させ、睡眠を促す効果があります。熱いお湯は、深部体温を上昇させるため逆効果です。



⑤環境

心身をリラックスさせ、心地よく眠りにつけるようにしましょう。寝具を工夫したり、好きな音楽や香りで心地よい環境づくりをしてみましょう。

⑥寝る前の飲み物

眠る前の飲み物は、ぬるめのお湯や麦茶、ハーブティーがおすすめです。体の冷やしすぎや過剰なアルコール摂取、カフェインは睡眠の妨げになるので、清涼飲料水やビール、コーヒーや濃いお茶を飲むのは控えましょう。



⑦たばこ

喫煙は覚醒作用があり、入眠に時間がかかるなど、睡眠の質が低下します。実際に不眠を訴える割合は、喫煙者が非喫煙者の4～5倍と言われています。

睡眠時無呼吸症候群の患者は睡眠中の低酸素や覚醒反応により、認知機能の低下が認められ、治療を行う事で改善されることが報告されています。以下の症状がある場合は医療機関に相談しましょう。

- *睡眠中にいびきをかく、呼吸がとまる、何度も目が覚める。
- *起きた時に口が乾いている、頭が痛い、熟睡感がない。
- *日中に倦怠感や強い眠気がある、集中力が続かない。



5. お酒の飲みすぎに注意しよう

お酒を大量に飲み続けると脳が萎縮したり、脳卒中を引き起こしたりして認知症になるリスクが高まります。高齢者の1日の適量はビール250ml（日本酒なら1/2合）と言われています。



6. 禁煙をしよう

喫煙者は非喫煙者よりも、また喫煙量が多いほど、認知症になるリスクが高まります。喫煙は肺の病気を引き起こすだけでなく、動脈硬化を促し、全身のさまざまな病気に影響します。禁煙は高齢になってからでも遅くはありせん。体が弱ってくる高齢期こそ禁煙が必要です。



記憶と香りのはなし

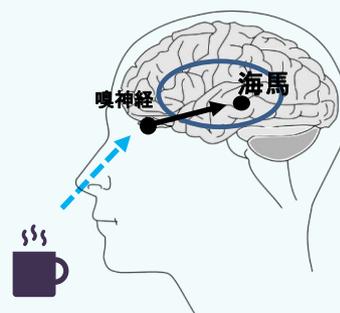


『ある香りを嗅いだ時、昔の記憶がよみがえってきたことはありませんか？』

嗅覚は視覚や聴覚とは違い、脳の扁桃体や海馬という「記憶と感情を処理する」部分に直接的につながっています。そのため、昔よく嗅いだ香りを嗅ぐと、なつかしい記憶を呼び起こすことがあるといわれています。

これは、嗅覚を刺激することで海馬も刺激され、脳の活性化や記憶に働きかけることができるためと考えられています。

また好きな香りや心地良い香りは精神を安定させ、リラックスさせる効果があることもわかっています。



『嗅覚を活性化させましょう』

嗅覚の低下は気づかないうちに起こります。低下させないためには意識して香りを嗅ぐようにすることが大切です。日常生活の中の「ご飯の炊けるにおい」や「食後のコーヒーの香り」、「野に咲く草花の香り」などを意識して嗅ぐようにしてみましょう。

脳と心の健康のために、香りを上手に取り入れてみてはいかがでしょうか。



7.社会参加・外出をしよう

《出かけよう！一日一回 交流しよう！週一回》

閉じこもりがちな人は、生活が不活発になるなどのことから、認知機能をはじめ、様々な心身の機能が衰えることがわかっています。外出の機会を増やして人との交流を図りましょう。

社会参加・外出例

- ・地域の活動やボランティアに参加する
- ・趣味や運動など、通いの場に参加する
- ・通所系サービスを利用する
- ・近くへ散歩する
- ・買い物に行く
- ・友人を訪ねる
- ・通院する

など



8.脳への刺激となる習慣を持とう

《日常生活の中で取り組もう》

「考える」「記憶する」「判断する」などといった知的活動や、指先を使う活動は、脳を活性化して神経細胞のネットワークを強くします。どんどんチャレンジしましょう。

取り組み例

- ・楽器演奏やカラオケなどのサークルに入る
- ・美術館や博物館に行って刺激を受ける
- ・パズル、塗り絵、編み物などをする
- ・新聞やテレビ、ラジオ、インターネットなどから新しい情報を得る
- ・図書館で好きな本を探す
- ・囲碁、将棋、麻雀などをする
- ・短歌、俳句、陶芸などをする

など



9.「うつ」に気を付けよう

《気分の落ち込みが2週間以上続き、日常生活に支障が出ている時は要相談》

様々なものを失う体験が多くなる高齢期は、うつ病にかかりやすい時期です。うつ状態が続くと認知症にかかりやすくなることがあります。また、認知症の初期症状としてうつ状態があらわれたり、うつ病が認知症と間違えられることがあります。

うつ病は治療や生活習慣で改善できる可能性があり、早期発見、早期治療が大切です。気になる時は一人で悩まず、早めに医療機関（精神科、心療内科、メンタルクリニック、かかりつけ医など）に相談しましょう。



番外編ちょっと脳トレ ～魔法陣～

〈その1〉 縦・横・斜めのどの方向に足しても答えが「15」になるように数字を当てはめてみましょう。

	9	
	5	7
8		

〈その2〉 縦・横・斜めのどの方向に足しても答えが「34」になるように数字を当てはめてみましょう。

1	12		15
		3	
11		16	
14			4

答え

その1	その2																									
<table border="1"> <tr><td>4</td><td>9</td><td>2</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>1</td><td>6</td></tr> </table>	4	9	2	3	5	7	8	1	6	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>12</td><td>6</td><td>15</td></tr> <tr><td>8</td><td>13</td><td>3</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>2</td><td>16</td><td>5</td></tr> <tr><td>14</td><td>7</td><td>9</td><td>4</td></tr> </table>	1	12	6	15	8	13	3	10	11	2	16	5	14	7	9	4
4	9	2																								
3	5	7																								
8	1	6																								
1	12	6	15																							
8	13	3	10																							
11	2	16	5																							
14	7	9	4																							



令和3年11月発行 第2版 上田市

問い合わせ：上田市福祉部高齢者介護課
上田市大手1-11-16
TEL 0268-23-5140

監 修 ：上田市医師会