



# 認知症予防ガイドブック

～上田市版 認知症ケアパス～



1. 認知症の予防とは	・・・・・・・・ P.1
◆ 認知症予防のためのチェックリスト	・・・・・・・・ P.2
2. 食生活を豊かにしよう	・・・・・・・・ P.3
3. 運動習慣を持とう	・・・・・・・・ P.5
4. 質の良い睡眠をとろう	・・・・・・・・ P.7
5. 歯と口の健康を守ろう	・・・・・・・・ P.8
6. 難聴への対応	・・・・・・・・ P.9
7. お酒の飲みすぎに注意しよう	・・・・・・・・ P.9
8. 禁煙をしよう	・・・・・・・・ P.9
9. 社会参加・外出をしよう	・・・・・・・・ P.9
10. 脳への刺激となる習慣を持とう	・・・・・・・・ P.10

# 1. 認知症の予防とは

## 《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（※1）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るのです。

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。

（※1）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、生活習慣病（※2）を予防したり、進行しないように適切な治療を継続することが大切です。

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、など生活習慣病を予防する取り組みが認知症の予防にもつながります。

（※2）生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が発症や進行にかかわる病気で、高血圧症・糖尿病・脂質異常症・心疾患・脳血管疾患・がんなどが挙げられます。

### 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。指先を使う作業を行う、2つ以上のことを同時に行う、積極的に外に出る、人と交流する、ボランティア活動に参加する、などは良い刺激になります。

そして日常生活の中では、こまめに動いてみましょう。

また、それらを「楽しみながら」「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るため、様々な角度から脳に刺激を与えることが効果的だと言われています。2ページのチェックリストを実施し、ご自分の注意するポイントを把握したうえで、3ページからの予防方法に取り組んでみましょう。



### BMI目標値

次ページ《認知症予防のためのチェックリスト》問3のBMIの目標値になります。ご自分の年齢に該当する数値の範囲内であればBMIは適正と判断されます。



※年代別 目標とするBMI値  
（日本人の食事摂取基準2025年版より）

年齢(歳)	目標とするBMI値 (kg/m <sup>2</sup> )
18～49	18.5～24.9
50～64	20.0～24.9
65以上	21.5～24.9

## 《認知症予防のためのチェックリスト》



質問を読んで「はい」か「いいえ」どちらかに○をつけ、色が付いたところに当てはまった方は、参照ページをご覧ください。  
 (問3は、数値を記入し、式の通りに計算してみてください)

質問	回答		参照ページ
	はい	いいえ	
1 肉類、卵、魚介類、大豆製品、乳製品のうち毎食何か一つは食べていますか	はい	いいえ	「食生活を豊かにしよう」 
2 6ヶ月間で2~3kg以上の体重の減少がありましたか	はい	いいえ	
3 体重( kg)÷身長( m)÷身長( m) = BMI <input type="text"/> <small>例) 体重( 62kg)÷身長( 1.65m)÷身長( 1.65m) = BMI 22.8</small> (BMI目標値はP1参照)	BMIが目標値の範囲内	範囲外	
4 手すりや壁をつたわずに階段を昇っていますか	はい	いいえ	「運動習慣をしよう」
5 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	
6 15分くらい続けて歩いていますか	はい	いいえ	「質の良い睡眠をとろう」
7 この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	
8 朝、すっきりと起きることができていますか	はい	いいえ	「歯と口の健康を守ろう」
9 夜中に目が覚めた後、眠れなくなることがありますか	はい	いいえ	
10 昼間、どうしようもないくらい眠くなることはありませんか	はい	いいえ	「難聴への対応」
11 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ	
12 毎食後、歯磨きなど口腔の手入れをしていますか	はい	いいえ	「お酒の飲みすぎに注意しよう」
13 耳の聞こえにくさを感じることが増えていますか	はい	いいえ	
14 お酒を飲む習慣がありますか	はい	いいえ	「禁煙をしよう」 
15 煙草を吸っていますか	はい	いいえ	
16 趣味を持っていますか	はい	いいえ	「社会参加・外出をしよう」
17 地域の活動に参加していますか	はい	いいえ	
18 週に一回以上外出していますか	はい	いいえ	「うつつに気を付けよう」
19 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなっていますか	はい	いいえ	
20 (ここ2週間)ずっと憂うつで気持ちが沈んでいますか	はい	いいえ	

## 2.食生活を豊かにしよう

### 《バランス良くたべよう》

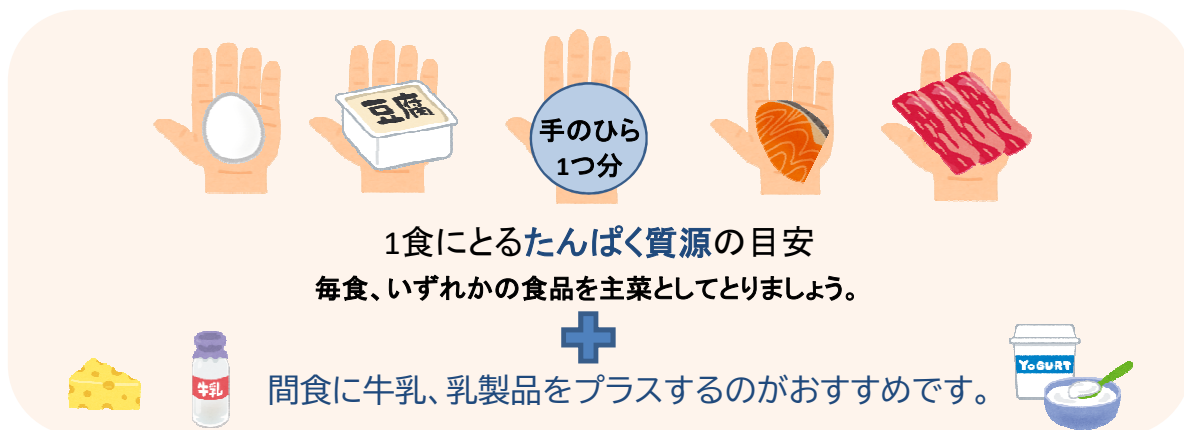
認知症予防のためにはバランスの良い食事が効果的です。中でも主食、主菜、副菜、具沢山の味噌汁という一汁三菜の「日本食」は理想的な食事と言えます。コンビニやスーパーの食品などを利用する際にも、「一汁三菜」を意識すると、バランス良く栄養をとることができます。

健康的な食事法で知られる「地中海食」は適量の赤ワインとともに、魚や野菜・果物・豆・ナッツ類（クルミやアーモンドなど）・オリーブオイルを積極的にとる食事法です。

特定の食品、極端な食事法にこだわりすぎずに、多くの食品をとることを心がけましょう。

### 《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。



手のひら1つ分

1食にとるたんぱく質源の目安  
毎食、いずれかの食品を主菜としてとりましょう。

+

間食に牛乳、乳製品をプラスするのがおすすめです。

### 《自分で料理をすることも予防になる》

バランスの良い食事をとることと同様に、時には自分で料理をすることも認知症予防に効果的です。

料理をする前には、何を作るのか、必要な材料は何か、などを頭で考えます。その後、実際に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。

また台所での作業は立ち仕事が多く、足腰への負担もある反面、運動にもなります。

レンジで簡単!



#### 缶汁のうま味をいかして 魚味付け缶のレンジで簡単なべ

材料(2人分)

魚みそ煮缶 ……1缶  
白菜 ……150g  
にんじん ……1/4本  
ねぎ ……1/4本  
おろししょうが ……小さじ1/2  
酒 ……小さじ1  
しょうゆ ……適宜

- ①白菜は食べやすい大きさ、にんじんは短冊切り、ねぎは斜めに切る。
- ②耐熱容器に切った野菜を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジの600Wで4分加熱する。(電子レンジによって時間が異なります)
- ③やわらかくなった野菜の中に魚みそ煮缶を大きめにくずし、缶汁ごと混ぜ合わせる。







- ④しょうが、酒をふりかけて、もう一度電子レンジの600Wで1分加熱する。






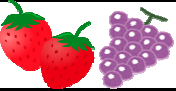
出典 : 長野県栄養士会 フレイル予防お手軽レシピ集

# 《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	肉類は良質なたんぱく源。中でもレバーは血流を改善し、鶏むね肉は活性酸素を取り除く働きがある。
ぎゅうにゅう 	牛乳、ヨーグルト、チーズなど	日本人に不足しがちなカルシウムがたっぷりと含まれる。書く、読むなどの知的能力低下のリスクを軽減する作用もある。
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とれ、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の低下に効果がある。記憶力の向上を助けるなど認知症予防にも効果的。
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。

フライパン1つで!



小松菜はビタミン・ミネラルがたっぷりです

## 小松菜の卵とじ

- ①小松菜は根を切り落とし、2cmの長さに切る。器に卵を割り入れて溶きほぐしておく。
- ②フライパンに油を入れ、小松菜と油揚げを炒める。全体がしんなりしたらAを加えて2分程度煮る。
- ③溶き卵を全体に回し入れてふたをし、卵が固まったら火を止める。

材料(2人分)

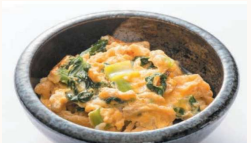
- 小松菜 …………… 1/2袋(100g)
- きざみ油揚げ …… 100g
- 卵 …………… 2個
- 油 …………… 小さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) …… 大さじ1
- 酒 …………… 大さじ1
- 水 …………… 大さじ1/2

④



その他のレシピはこちらをご覧ください

出典 : 長野県栄養士会 フレイル予防お手軽レシピ集



## 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。できる運動を見つけて毎日取り組んでいきましょう。

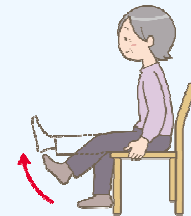
### 《頭と体を同時に使う運動で、さらに脳力アップ》

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。



※痛みの強い方や医師の治療を受けている方は、医師の指示に従って行ってください。

#### 生活の中ではこんなことを意識しましょう

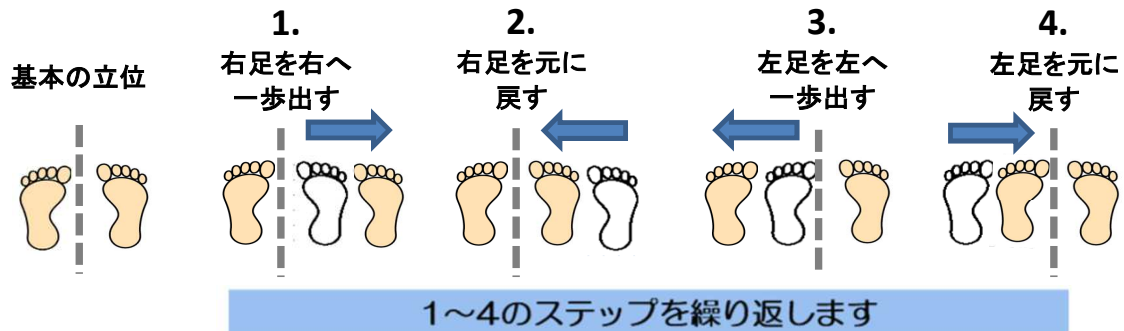
- ・普段よりも歩幅を5cm広くして歩く！
- ・家の中では役割を持ち、こまめに動く！
- ・近所にはなるべく歩いていく！
- ・車は入口から遠いところに停める！
- ・エレベーターを使わずになるべく階段を使う！  
（階段の上り下りは、必ず手すりにつかまりましょう）



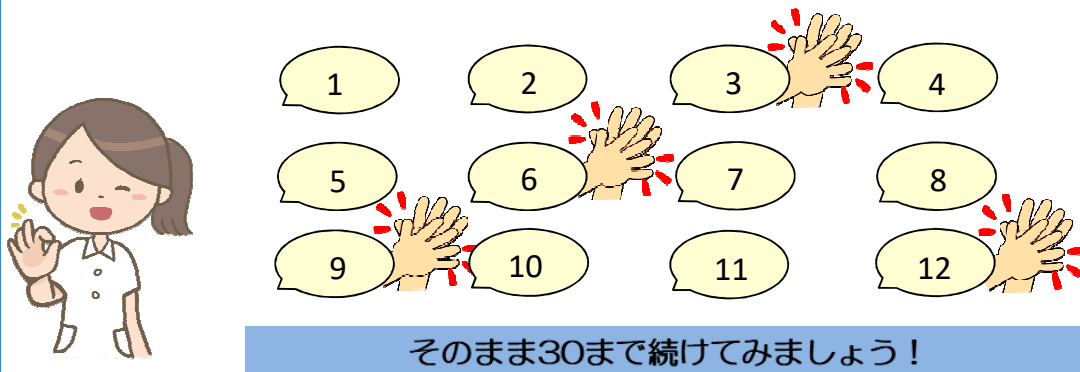
## 認知症予防のためのコグニサイズ

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

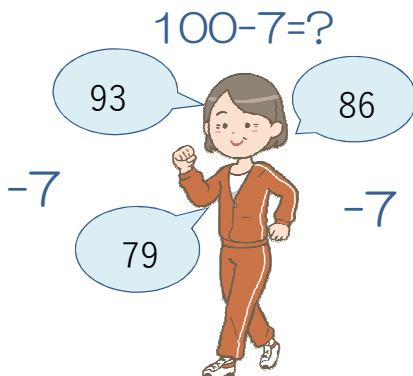


### ②基本のステップをしながら「3の倍数」で手を叩きましょう



### 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、交互に計算の答えを言いながら歩いたり、「しりとり」をしながら歩くのもおすすめです。



## 4.質の良い睡眠をとろう



### 《睡眠と認知症の関係》

私たちの脳は活動により不要となった老廃物を生み出します。この老廃物の一つがアミロイドβ（ベータ）という物質で、排出されずに蓄積されると、アルツハイマー病の引き金になると言われています。

アミロイドβは通常睡眠中に脳から排出されるため、質の良い睡眠を確保することも認知症予防には大切です。

### 《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てしまい、眠るまでに余計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おりやすくなります。

### 《質の良い睡眠をとるためのポイント》

- 朝、目が覚めたらすぐに朝日を浴びる
- 夕方、軽い運動をする
- 就寝の1～1時間半前にぬるめのお風呂に入る（寝る間際は×）
- 寝るときは照明を消して真っ暗にする  
（暗いのが苦手な方は足元灯やオレンジ色の豆電球だけにする）



- 30分以上の昼寝  
（昼寝をするなら午後2時までに20分～30分を目安に）
- 夕方以降のカフェインの摂取
- 寝る前のアルコール
- 寝る前にスマホやテレビを見る

### トリプトファンに注目！！

睡眠を促すホルモン「メラトニン」は、夜間に多く分泌されるようになっています。「メラトニン」を生成するための素となる成分は「トリプトファン」という物質です。トリプトファンは必須アミノ酸の一つで、体内で作り出すことができないので、食物やサプリメントからとるしかありません。質の良い睡眠のために意識してとるように心がけましょう。



牛乳



チーズ  
ヨーグルト



豆腐  
油あげ  
凍り豆腐



納豆  
きな粉



アーモンド  
クルミ  
ごま



豚ロース  
鶏ささみ  
レバー類



マグロ  
生カツオ  
アジ

## 5.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。  
また歯周病はアルツハイマー型認知症の発症と進行を促す原因になりうるため、健康な歯と口を保つことは、認知症予防につながります。

### 《 しっかり噛める歯を！（入れ歯でもいい）》

対策→・虫歯や歯周病の治療、予防をする  
・歯がないところは入れ歯を入れる

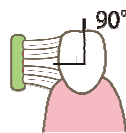
- ・低栄養の予防になる
- ・脳の活性化がはかれる

定期的に歯科検診を受け、  
口全体の健康チェックをしましょう

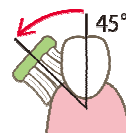
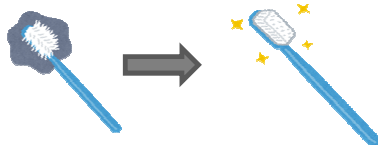


### 《 きれいな口を！ 》

対策→・歯垢が除去できるように丁寧な歯磨きをする  
・舌や粘膜にも軽く歯ブラシを当てて磨く  
・歯間ブラシなども使って、汚れを取り除く  
・歯ブラシは月に1回取り換える



歯の表面にはまっすぐ



歯茎には斜め45度に  
歯ブラシを当てる

- ・味がよくわかり、おいしく食べられる
- ・虫歯や歯周病の予防ができる
- ・誤嚥性肺炎、インフルエンザなどの予防にも有効

### 《 よく動く口を！ 》

対策→・意識して口を使う（よく噛む、歌う、話す、音読、早口言葉など）  
・口の体操や唾液腺マッサージを習慣化する  
・歯ブラシを舌や粘膜に当ててストレッチをする

こちらをご参照ください



- ・安全に飲食ができることで十分な栄養や水分を摂取できる
- ・はっきり楽しく話しができることで意思疎通がスムーズになり、社会性が保たれる

### パタカラ体操

パタカラ体操は口やのどの筋肉を鍛えて、飲み込む力を向上させます。  
これにより、食べ物の誤嚥を防ぐ効果が期待できます。  
毎日の食事の前に取り入れて、お口の機能を維持していきましょう。

**パ** 口唇を閉じる



**タ** 口蓋に舌先をつける



**カ** 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける



**ラ** 巻き舌にして口蓋に押し当てる



## 6.難聴への対応



難聴は認知症になる原因の一つとされていますが、対策が可能なものでもあります。もしも世界から難聴がなくなったとしたら、認知症患者は8%減らすことが出来る（※1）そうです。早期の難聴予防や対策は、認知症のリスクを減らすことに直結していると言えます。

聴力は加齢とともに誰もが徐々に低下しますが、補聴器を使うことで、認知機能の低下を食い止めることは可能と考えられています。

耳の聞こえが悪いと感じたら、まずは耳鼻咽喉科の受診をおすすめします。

（※1）2020年アルツハイマー病協会国際会議におけるランセット国際会議の報告より

## 7.お酒の飲みすぎに注意しよう

高齢になるとアルコールの代謝能力が低下し、アルコールが分解されにくくなるため、飲酒の適量は1日平均純アルコールで約10gとされています。

多量の飲酒は脳に影響を及ぼし、身体運動機能、認知機能、注意力などを低下させます。

### 純アルコール10gのおおよその目安



ビール 250ml



焼酎 40ml



日本酒 90ml(1/2合)



ウイスキー30ml



ワイン100ml

## 8.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ありません。体が弱ってくる高齢期こそ禁煙が必要です。

## 9.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》

閉じこもりがちの人は、生活が不活発になるなどのことから、認知機能をはじめ、心身の様々な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交流しましょう。

### 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



# 10.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

# 11.「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相談しましょう》

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可能性があります。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。

## もの忘れへの工夫



上田市では、市主催の認知症予防教室に参加されていた皆さんからお寄せいただいた「もの忘れ対処法」を一冊にまとめました。

### 「達人たちに聞いた もの忘れ対処法」

ご覧になりたい方は、上のQRコードを読み取っていただくか、上田市役所本庁舎2階高齢者介護課窓口でお渡ししています。

## あたまの健康チェック

あたまの健康状態を数値化して見るができます。健康な段階から把握し、生活習慣の見直しや改善に取り組むことで認知症の予防に役立てることができます。



お申込み・お問合せは

上田市役所高齢者介護課  
☎ 23-5140（直通）

またはお近くの  
地域包括支援センターまで



令和8年4月 第3版発行

問 合 せ：上田市 福祉部 高齢者介護課  
長野県上田市大手1-11-16  
☎ 0268-23-5140（直通）

監 修：上田市医師会

協力団体：長野県歯科衛生士会  
長野県栄養士会



上田市