

認知症を防ぐために今日からできること

# 認知症に強い脳を作ろう!

最近、もの忘れやうっかりミスが気になりませんか。認知症は、こうした症状がひどくなって自立した生活が難しくなっていく病気です。研究の進歩から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をすると、認知症にならずにすんだり、認知症になる時期を遅らせることができる可能性があることがわかってきました。

1. 有酸素運動をしよう! ..... 1・2
2. 頭を使う生活をしよう! ..... 3・4
3. どんな食べ物が効果的なもの? ..... 5
4. 自己診断をしてみよう! ..... 6
5. 心配な時は区の相談窓口へ ..... 7

練馬区



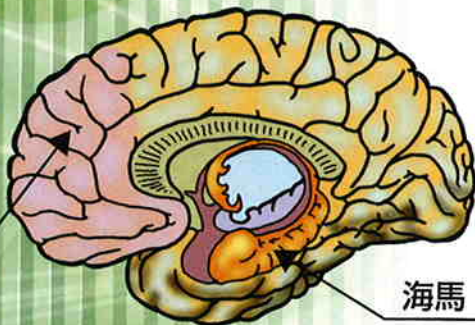
財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

# 1. 有酸素運動をしよう！

カナダで行われた研究(Laurinら、2001)によると、有酸素運動をよくしている人は有酸素運動をしていない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が半分になっていました。

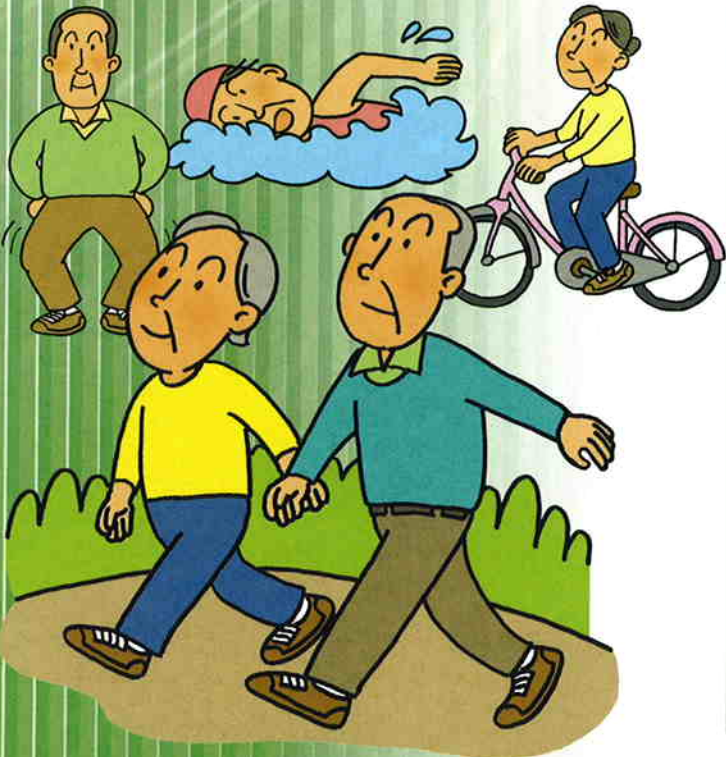
## なぜ有酸素運動が認知症の予防に効果的なの？

- 脳に酸素が取り込まれ、前頭前野や海馬の血流が増します。
- 前頭前野や海馬は、脳の中でも認知症の発症に関係が深い場所です。
- アルツハイマー型認知症に関係している脳内のアミロイド斑(老人斑)の量が少なくなります。



## 有酸素運動ってどんな運動？

ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなどのように、体に酸素を取り込みながら行う運動のことです。



## ウォーキングのすすめ

### 認知症予防に効果的なウォーキングの目標

- 1日に7,000歩から8,000歩
- 1日30分の早歩きを週5日程度(10分ずつの3回にわけてもよい)

### 歩き方

- 「ややきつい」と感じられるくらいの速さで、歩幅を普段より1~2割広げて歩く



## ウォーキングを続けるためのコツは？

- 歩数計で歩数をチェックする

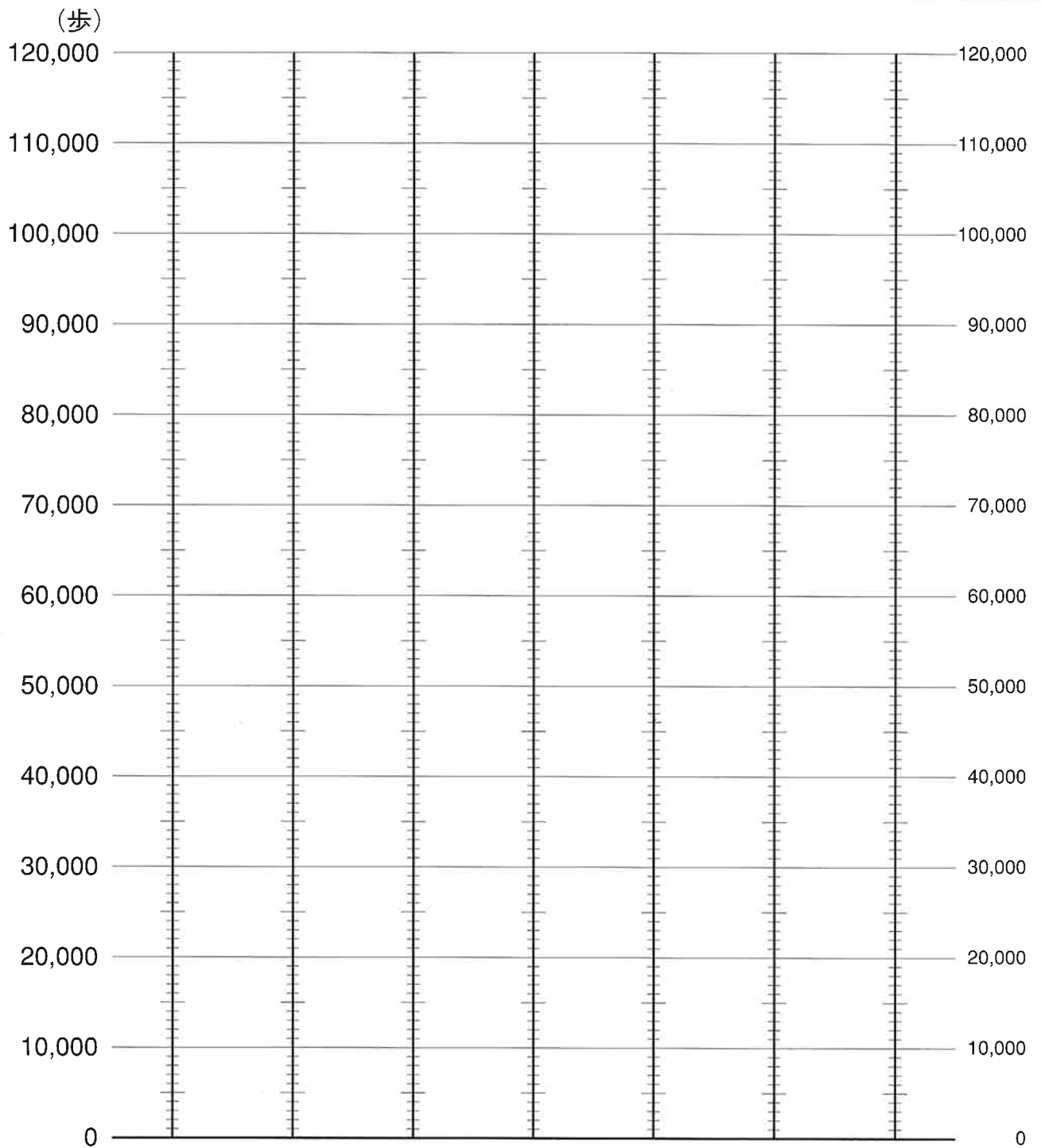


- 歩数をグラフにつける

- 家族や友達にウォーキング宣言をして、応援してもらう
- 最初はがんばりすぎず、低い目標から始める
- 歩きやすい靴を選ぶ  
⇒つま先の形が上に反っていて、かかと部分がまるくなっているもの



# ウォーキングの記録をつけてみよう！



月日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
1日歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
累計歩数	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
早歩き	分	分	分	分	分	分	分

## 記録のつけ方

- 1週間ごとに記録をつけます。
- 累計歩数の欄には、その日までの合計歩数を記入します。
- その日の累計歩数をグラフに目盛り、線で結びます。

# 2. 頭を使う生活をしよう！

認知症になる前から低下し始める脳の機能は、次の**3**つです。  
これらの機能を集中的に鍛えることが、認知症の予防に効果的だと考えられます。

## 1. エピソード記憶

「昨日の夕飯に〇〇を食べた」というように、体験を記憶して思い出す機能です。

### 鍛える方法

- 家計簿をつけるときレシートを見ないで思い出してみる。



- 二日遅れの日記をつける。



## 2. 注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能です。

### 鍛える方法

- 料理をする時に一度に何品かを同時に作ってみる。



- 仕事をてきぱき片づける。



- 人と話すとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。



### 3. 計画力

新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力です。

#### 鍛える方法



● 旅行の計画を立てる。



● パソコンで仕事をする手順を考える。



● 新しい料理を考える。



● 園芸作業の計画を立てる。



● 囲碁や将棋、麻雀なども計画力をよく使います。

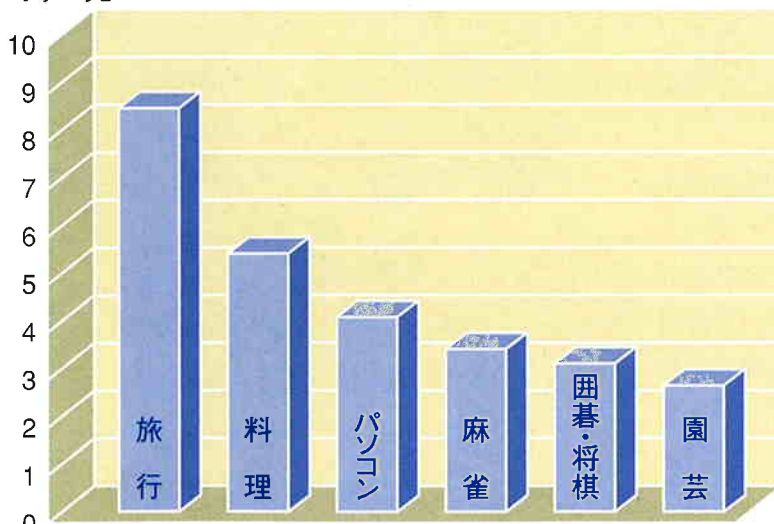


● 効率の良い買い物の順序を考える。

#### コラム

#### どんな趣味活動をすると認知症予防に効果があるの？

オッズ比\*



オッズ比：よくしてる人を1とした場合、あまりしていない人の日常生活能力障害の危険度

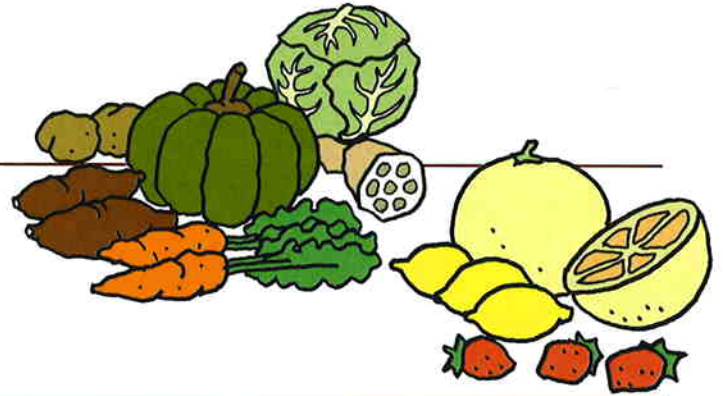
東京都町田市で行った調査では、旅行や料理、パソコン、麻雀・トランプ、囲碁・将棋、園芸などを趣味として頻繁にしている人は、認知機能に関わる日常生活能力が低下していないことがわかっています。

たとえば、旅行をしていない（あるいは年3回以下しかしない）人は、年4回以上している人に比べて認知機能低下の危険度が8.5倍になり、パソコンを週1回未満しかしない人は毎日やる人に比べて4.1倍の危険度になっていました。

# 3. どんな食べ物が効果的なの？

## 野菜・果物を食べよう！

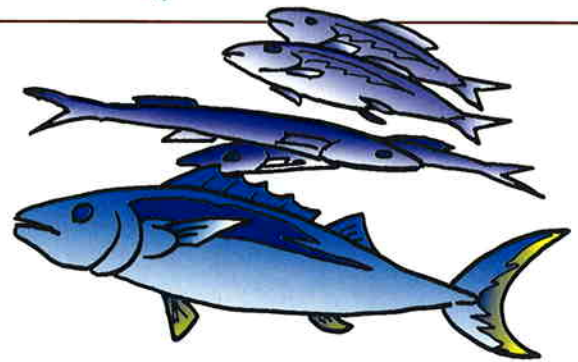
野菜、果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、ベータカロチンには、抗酸化作用があり、認知症の予防に効果的だということがわかっています(たとえばEngelhart, 2002)。



<b>ビタミンCが多く含まれる食物</b>	アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、レバー、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、チンゲン菜、小松菜、ピーマン、春菊、カリフラワーなど
<b>ビタミンEが多く含まれる食物</b>	アボガド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ピーナッツ、ほうれん草、ウナギ、サバ、サンマなど
<b>βカロチンが多く含まれる食物</b>	青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、春菊、ピーマン、だいこん葉、チンゲン菜、にら、人参、パセリ、ほうれん草、トマトなど

## 魚を食べよう！

魚を食べている人は認知症になりにくいことが分かっています(kalmijin, 1997)。特に、サバなどの青魚に含まれているDHAやEPA(不飽和脂肪酸)は、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくするはたらきがあります。



<b>DHAやEPAが多く含まれる魚</b>	イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハマチなど
------------------------	----------------------

### コラム

#### お酒を飲むなら赤ワインがおすすめ

カナダの研究(Lindsayら, 2002)では、週1回以上ワインを飲む人は毎週は飲まない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が約半分ですむことがわかりました。特に赤ワインに多く含まれているポリフェノールには、アルツハイマー型認知症の脳に見られるアミロイド斑ができるのを抑えるはたらきがあることがわかっています。



ワインの飲み過ぎは体によくありませんが、適量を楽しく飲むなら、認知症予防にとって効果的だといえます。