

# 楽しく一緒に認知症予防♪



指宿医療センター  
木佐貫 真子

# 65歳以上の認知症患者数

平成24年(2012年)  
462万人

65歳以上の高齢者の  
7人に1人



平成37年(2025年)  
約700万人

65歳以上の高齢者の  
5人に1人

認知症とは

認知機能が低下し、  
生活に支障をきたす状態



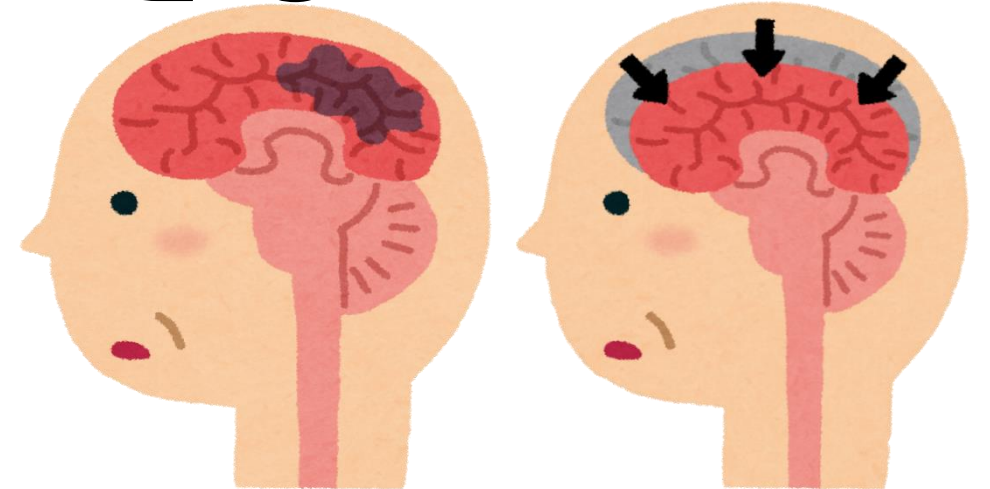
# 認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
- レビー小体型認知症
- 脳血管性認知症
- 前頭側頭葉変性症

など

# どうして認知症になるの？

- ・脳が傷つく(脳梗塞、頭の打撲、  
脳出血など)
- ・脳が萎縮する
- ・脳にしみ(老人斑)ができる



# 加齢による物忘れと認知症による物忘れの違い

	加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
記憶障害	体験の一部を忘れる	体験したことの全部を忘れる
自覚	物忘れをしている自覚がある	物忘れをしている自覚がない
日常生活	支障はない	支障があり介護を要する
進行	悪化は見られない	悪化していく
その他の症状	ヒントで思いだせる	見当識障害 (日付→場所→人物の順に忘れる) 判断能力の障害 (例: 同じ服ばかりを着ている) 遂行機能障害 (段取りよく物事を行えない)



# 「認知症」と「もの忘れ」の違い

みなさんへ質問です。

昨日の夕飯は何でしたか？



●加齢によるもの忘れ

昨日は魚だったかな？

それとも、肉だったかなあ？

食べたことは覚えているけど何だったか忘れた

●認知症による物忘れ

私は、夕ご飯なんて食べてない

食べたこと自体を忘れてしまっている



# 老化現象？認知症？

1. 鉛筆や時計のようによく知っている言葉が出ない

**認知症**

2. 話している相手の名前を忘れて、後から思い出す

**老化現象**

3. 冷蔵庫からのこぎりがでてくるように、なくしたものが意外な所からでてくる

**認知症**

4. 真夏なのにコートを着て出かける

**認知症**

5. 広い駐車場のどこに停めたか思い出せない

**老化現象**

6. 料理を自分で作ったのに、作ったことを忘れる

**認知症**

7. 旅行中、宿を出て道に迷う

**老化現象**

8. 数ヶ月の間に人が変わったように怒りっぽくなる

**認知症**

9. 豆腐を冷蔵庫に腐らせるほど毎日買ってくる

**認知症**

10. 携帯電話をどこに置いたか忘れ探し回る

**老化現象**

# 認知症予防

生活習慣病に注意する！

高血圧、糖尿病、脂質代謝異常など

# 食生活

- ・魚を食べる
- ・食事からビタミン類や葉酸などの栄養素を十分にとる
- ・酒類をほどほどにたしなむ



# 生活習慣

- **禁煙**

- **楽しめることを探す**

仕事以外の活動(趣味・家族・近隣・友人との交流)

- **運動**

ジョギング、ラジオ体操・散歩など

毎日少ししか歩かない人は、たくさん歩く人より認知症になる確率が2倍になる

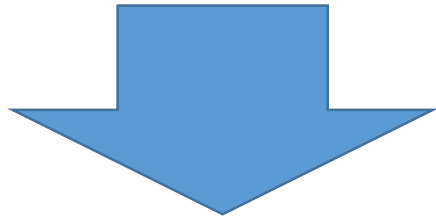
# 予防運動

頭を使う運動と  
身体を使う運動を  
同時に行う

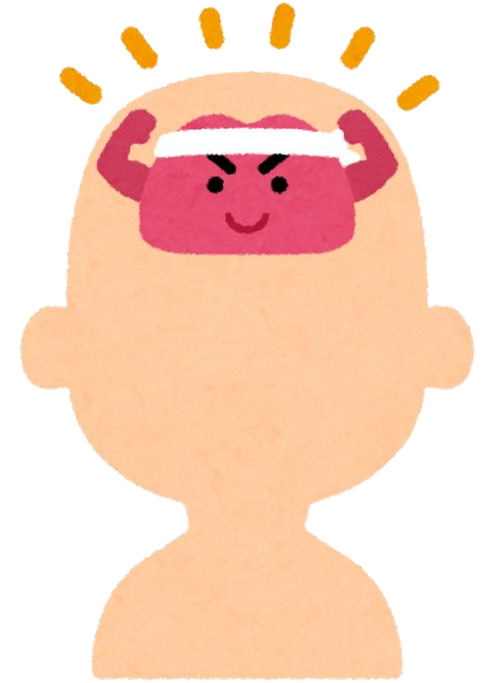


# 指体操

右手と左手で違う動き



右脳と左脳がコミュニケーションをとって  
脳の運動になる



# 指体操1

- ・右手は親指を曲げて、人差し指から数を順に数えていく
- ・左手は親指から順に数を数えていく



**右手と左手を同時に動かす**



## 指体操2

- 右手は親指から順に数を数えていく。
- 左手はグーチョキパーをする。



**右手と左手を同時に動かす**

# 足ふみ運動

テーマに関連する言葉を思い出し、  
声にだしながら足ふみをする。

例) テーマ「野菜」

トマト、キュウリ、白菜……

思い出し声にだしながら足ふみを行う。



# 指宿医療センターの取り組み



- 毎週水曜日  
午後14時～16時  
「もの忘れ外来」にて診察しています。
- 認知症院内デイケア（入院患者対象）

他の病気もそうですが、早期発見・早期治療が大切です！