

# 認知症のリスクを下げる とっとり方式プログラム

## 生活習慣の改善によって 認知症の予防は実現できる

かつて、医学界において認知症は予防  
ができない病気と考えられていました。  
私が認知症予防へのとり組みを掲げて  
「日本認知症予防学会」を設立したのは  
2011年ですが、当時は疑問視する人  
もいたほどです。

近年の研究では認知症の発症リスクを  
40%下げられることが明らかになって  
おり、世界的な関心を集めています。認  
知症には多くの発症原因がありますが、  
リスク因子として指摘されているのが次  
の12項目です。「難聴」「社会的孤立」「抑  
うつ」「喫煙」「大気汚染」「高血圧」「糖  
尿病」「肥満」「運動不足」「頭部外傷」「過  
剰飲酒」「知的好奇心の低さ」。大半のリ  
スク因子が、生活習慣と深く関わってい  
ます。

これは、生活習慣を改善することに  
よって認知症の発症リスクが下げられる  
ことを意味しています。それを踏まえて  
私たちが開発したのが「とっとり方式認  
知症予防プログラム」です。

このプログラムは「運動」「知的活動」  
「コミュニケーション」の要素をとり入  
れたもので、認知機能と身体機能の改善  
を目指す内容となっています。鳥取県内  
の自治体で実施したところ一定の効果が  
認められたこともあり、全国の自治体か  
ら注目されています。

認知症に限らないのですが、病気には  
3つの「予防」があります。病気になら  
ないための「発症予防」、病気になりつ  
つあるときの「早期発見・早期治療・早  
期対応」、そして、それ以上の進行を防  
ぐ「進行予防」です。とっとり方式認知  
症予防プログラムはいずれの段階におい  
ても一定の効果が期待できるので、ぜひ

試してみてください。

## 認知症予防の力ぎは 運動・知的活動・おしゃべり

とっとり方式認知症予防プログラ  
ムの、それぞれのポイントをご紹介します



知的活動は「楽しい」を大前提に行うこと。



浦上克哉

日本認知症予防学会  
理事長

鳥取大学医学部教授

しよう。まずは「運動」。ウォーキングや水泳などの有酸素運動に加えて筋力トレーニングも行います。筋トレは筋肉の衰えを防ぐためです。イスを使つてのスクワットや、つま先立ちなど、簡単なものでかまいません。

有酸素運動にしても筋トレにしても「適度に行うこと」がポイントです。けつして無理をしないでください。とくに高齢者の場合、息が切れるような強めの運動はかえつて体を痛めることになるので気をつけたいものです。

次に「知的活動」ですが、頭と指先を同時に使う活動を指します。たとえば、この本のような脳トレ本でもいいですし、楽器演奏や俳句・短歌作り、料理、ガーデニングも知的活動に含まれます。

ここでのポイントは「楽しみながら行うこと」。認知症予防のために家族の人がクロスワードパズルや百マス計算を無理強いするケースがありますが、これは逆効果です。

本人がイヤイヤやっているとうまくできませんし、そのことによる自信喪失のほうが問題は深刻です。本人が楽しめる知的活動を心がけましょう。

最後に「コミュニケーション」ですが、

## 筋トレはイスを使った簡単なスクワットや、つま先立ちでOK！

### スクワット

両手を前方に伸ばしていき、4カウントでイスから立ち上がろうとする（座面から5センチほどおしりを離す）。4カウントでイスに座る

3回  
1セット



### つま先立ち

1～4カウントでかかとを上げていき、5～8のカウントで元に戻す

5回  
1セット



これは「おしゃべり」のことと考えてください。直接会うのももちろん、電話やオンラインでもいいので、人と話す機会を作るようにしましょう。コミュニケーションはおおいに脳を活性化させてくれます。

ポイントとしては「いろいろな人と話す

こと」。いつも同じ人と話していたら会話の内容にも変化がなく、脳に十分な刺激が与えられません。なるべく多くの人と話すようにしましょう。地域のサークル活動に参加するのも一つの方法ですね。生活習慣を見直して、ぜひ認知症予防につなげてください。