

今すぐで変わる 認知症予防

2025年には65歳以上の5人に1人が認知症になると推計されています。また、認知症は20年以上の長い年月をかけてゆっくりと進んでいくという研究報告もあり、40歳を過ぎたら予防を心がけていくことが重要です。予防のポイントは何日の身近なところにあります。認知症の初期であれば改善が得られることも。今すぐ始めましょう。

毎日の
ポイント!



監修

日本認知症予防学会 理事長
鳥取大学医学部認知症予防学講座

教授 浦上 克哉氏

認知症リスク 診断テスト

※「科学的に正しい認知症予防講義」
(浦上克哉著/翔泳社)より引用改編



あてはまる項目に
チェックをつけてください。

- 運動は嫌い。運動不足である
- 外出するのがおっくうだ(出不精である)
- 喫煙者である
- お酒が好き。つい飲み過ぎてしまうことが多い
- 食事は自炊せず買って食べることが多い。栄養バランスが悪い
- 都会に長く居住している。または職場で汚染された空気や環境に長く接している
- 社会的ではない。誰とも会わない、喋らない日がけっこうある
- 興味や喜びを感じる事が少なくなった。あるいは気分が落ち込むことがよくある
- 社会的な役割がない。孤独を感じる
- 耳が遠い。聞こえにくい
- 太り気味である
- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの疾患がある
- 過去に頭を打ったなどの経験がある

チェックをつけた数が多いほど認知症の発症リスクが高いと考えられます。生活習慣の改善で認知症の発症リスクを減らすことが大切です。



認知症予防に



○の食
×の食



体は食べた物でつくられるといつても過言ではありません。脳の健康にも食事はとても重要です。

バランスのとれた食事が基本ですが、認知症予防で注目される食材や栄養素として、抗酸化成分を多く含む緑黄色野菜やフルーツのほか、青魚、緑茶、豆類、クルミなどのナッツ、海藻類、発酵食品などがあげられます。

逆に、避けたいものとして「トランス脂肪酸」があります。トランス脂肪酸とは主に加工された油に多く含まれる油脂で、マーガリンや菓子パン、ドーナツ、揚げ物、カップラーメンなどに多く含まれます。このトランス脂肪酸が認知症やさまざまな病気のリスクを高めるとする研究結果から、海外ではトランス脂肪酸を規制する国も増えています。

脳を
健康にする

1日のリズムと習慣

認知症予防の基本に、規則正しい生活が推奨されています。また、毎日の生活の小さな習慣が大切な予防につながります。1日の時間とともに見ていきましょう。

- 納豆・味噌汁・焼き魚などのバランスのとれた食事をよく噛んで
- 布団の上でのストレッチや、軽い体操を
- 朝起きたらすぐに口をすすぎましょう
- 朝日を浴びましょう
- 決まった時間に起床

昼

12

- 1日の中のどこかで散歩や軽い運動を
- 誰かとおしゃべりをしましょう
- 趣味の時間を持ちましょう
- 夕食の買い物も運動+脳トレに
- 夕食は腹八分。お酒はほどほどに

朝

6

18

夕



脳にも大事な 歯磨き!

近年、認知症患者さんの脳で歯周病菌による炎症が起きていたと報告され、認知症予防に歯磨きが重要なことがわかってきました。また、ネズミの実験でも歯周病菌が認知症リスクを高めるというデータがあります。

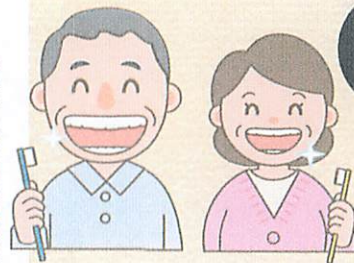
夜の歯磨きと舌のお掃除、そして朝起きたらまず口をすすぎましょう。



24

夜

- お風呂にゆっくりつかってリラックスを
- 寝る前のスマホやパソコンは控えて
- 就寝前の歯磨きと舌のお掃除を忘れずに
- 布団の上でゆっくりとストレッチを
- 今日1日の「良かったこと」を3つ思い出して



副作用と依存性の
少ない薬などの
選択を

脳の健康に睡眠は
とても重要です。睡眠は



中に脳は記憶の整理をしているといわれています。しかし、加齢とともに、寝つきが悪くなったり、夜中に目が覚めてしまうなどの問題が出てきます。すぐに薬に頼ってしまう前に、まずは上の1日のリズムと習慣に記載している通り、生活習慣から改善していきましょう。

また、薬では近年、睡眠導入剤として副作用や依存性の少ないオレキシン受容体拮抗薬、メラトニン受容体作動薬などが開発されています。眠りにくくなったと感じる場合は、かかりつけ医に相談してみましょう。