

# 著者インタビュー

## 「認知症は運動、知的活動、会話で予防が可能です」

2025年、高齢者の認知症になる直前の軽度5人に1人、約700万(認知障害(MCI)なら人が認知症に罹患すると予防することができまらう厚生労働省の推計が。認知症になる前からある。その先も増え続けないか、一歩手前の最悪の段階の中で、あな、後の分かれ道といえるたは入らないという自信(でしょうか)。

「認知症は現代医学ではある程度認知症の根本治療することはできません。薬で進行を遅らせるのが関の山です。ただ、

### もしかして認知症?



浦上克哉氏

1933年鳥取大学医学部医科学博士。同大学大学院の科学防認知症。科学的に正しい認知症防。科学的に正しい認知症防。科学的に正しい認知症防。科学的に正しい認知症防。

たもので、MCI段階での予防策を講じる重要性を説いている。そもそも、我々は軽度

「認知症と、その直前で認知機能が低下を真感認知症ではないMCIと区別して予防しようという意識が、必ずしも日増しに広がっている。支障はない、非認知症の段階です」

「圖書の異なる読者は、50代以上とあり、ひたすら日常生活もなければ、面識があっても支障をきたすかどうか、もつひとは物忘れが相手の名前が出てこないが増えたことを自覚できるかどうかです。MCIだ。」

### 健忘症と認知症の違いとは

「物忘れには老化から起る。一方、認知症は「この健忘症と認知症によるものとの種類がありまっていますので、時間が経つて人の名前が思い出せなくなることがあるのです。健忘症は「アタマ」です。そこから名前を思い出せなくなるのは健忘症です」

「一方、認知症は「アタマ」が一部覆われてしまっているため、時間が経つても人の名前が思い出せなくなることがあるのです。健忘症は「アタマ」です。そこから名前を思い出せなくなるのは健忘症です」

「MCIは加齢が原因のほかに、脳を使わないことや高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病なども原因です。健康状態をしっかりとチェック項目が6つ挙げられていて、おっちゃんひびいて自分で確認してみてください」

「MCIは加齢が原因のほかに、脳を使わないことや高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病なども原因です。健康状態をしっかりとチェック項目が6つ挙げられていて、おっちゃんひびいて自分で確認してみてください」

「MCIは加齢が原因のほかに、脳を使わないことや高血圧、糖尿病、脂質異常症の生活習慣病なども原因です。健康状態をしっかりとチェック項目が6つ挙げられていて、おっちゃんひびいて自分で確認してみてください」



「認知症の軽度から重症まで、予防法は、認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」

「認知症の予防法では、18年間、鳥取県宇野市で実践しているプログラムを解説。同書ではMCIの予防法、認知症になる人が減少し、人の生活を支えることができると期待されています」