

認知症予防を進めるために

高齢化が進む中、コロナ禍による社会の変化も重なり、認知症になる人の急増が懸念されています。認知症予防の第一人者、浦上克哉氏（鳥取大学医学部認知症予防学講座教授、日本認知症予防学会理事長）に、一人一人が取り組める対策や今後の課題について聞きました。



——認知症予防の観点から、コロナ禍で起きた変化と今後取り組むべき対策は。
この3年間、高齢者は感染リスクが高いとされ、多くの方が予防対策に努めてこられました。しかし、それは認知症予防とは相反する生活様式で、さまざまな学会から高齢者の認知機能の低下が報告されています。現在も社会全体がコロナ前の状況に戻ったわけではありません。感染予防対策を行いつつ、自治体や地域での取り組みを本格的に再開する必要があります。ぜひ、科学的に効果が実証された「とっとり方式認知症予防プログラム」を活用していただきたいと思えます。

——近年注目されているフレイル対策と認知症予防との関わりは。
フレイルは、介護が必要になる一歩手前の状態、認知症で言えば軽度認知障害（MCI）に該当し、どちらもその段階であれば予防できる可能性があります。

——日常生活で心がけたい認知症予防のポイント。
規則正しい生活▽バランスの良い食事▽運動習慣▽頭や指先を使う知的活動▽生活習慣病対策▽質の良い睡眠などのほか、できるだけ外出し、いろいろな人と会話するなど、コミュニケーションも大切です。一つ一つは小さなことですが、認知症はゆっくりと時間をかけて進行するため、日々の積み重ねが予防につながります。長く

——認知機能の低下と身体的フレイルには相互関係があり、歯周病菌がアルツハイマー型認知症の原因物質、アミロイドβたんぱく質の蓄積に関与するなど、口腔（オーラル）フレイルとの関わりも指摘されています。また、認知症予防は社会的フレイル対策にもつながるため、私も鳥取大医学部が進める健康寿命延伸のプロジェクトの一員として啓発に力を入れています。

続けやすい習慣として、私たちが開発したトリゴネコーヒーやアロマオイルも役立ててもらえればと思います。

——治療をめぐる新たな動きや課題は。
エーザイなどが開発したアルツハイマー型認知症の新薬「レカネマブ」が年内に承認される見通しで、米国では新たにイライリリーの「ドナネマブ」も申請されます。レカネマブの進行抑制効果は27%と報告されていますが、いまだに「認知症は防げない」と考える人も多く、今後の創薬の進展だけでなく、認知症への認識を変える意味でも大きな一歩になると期待しています。課題としては、治療の対象となるMCIや軽度のアルツハイマー型認知症の患者さんの発見・診断を進めるための医師の研修やアミロイドβたんぱく質の蓄積を調べる検査機器の整備などに加え、予防活動との連携も必要です。

——昨年開設された認知症予防学講座の活動は。
医学部生や大学院生に認知症予防についてしっかりと学んでもらえるよう教育に力を入れているほか、研究面でも成果を出していきたいと考えています。地域での取り組みの支援など、社会貢献も講座の重要な使命です。

——今後に向けたメッセージ。
MCIの段階で予防すれば認知症になる人を減らせるにも関わらず、まだ十分なアプローチがなされていません。それは、認知症予防への理解が進んでいないからです。認知症予防は、1次予防（発症予防）から2次予防（早期発見・診断）、3次予防（進行予防）まで切れ目なく取り組むことが重要です。そして、認知症対策を進める上で予防と共生は車の両輪です。共生社会を実現するために、認知症予防への正しい理解を広げたいと願っています。



鳥取大学医学部認知症予防学講座（寄附講座）教授 浦上 克哉 氏

浦上 克哉 氏

1980年代から認知症の診療・研究に取り組む。中でも早期発見や予防に力を入れ、検診に活用できる「物忘れ相談プログラム」、予防のための「とっとり方式認知症予防プログラム」などの開発に携わる。日本認知症予防学会理事長、同学会認知症予防専門医、日本老年精神医学会理事。

◆浦上教授の新著「もしかして認知症？軽度認知障害ならまだ引き返せる」（PHP新書、1155円）。科学的根拠に基づく認知症予防の具体的な方法が分かりやすく紹介されています。

「近頃忘れっぽくて」がシグナルです

“いま”をとどめる香りの習慣

浦上式® アロマオイル

「忘れっぽさ」が気になり始めたら、今日からスタート！
香りの習慣で、「いま」の状態を維持することが大切です。

- 昼には活動的な香り、夜には休息の香りをお楽しみください。
- ふたつの香りを正しく使い分けることで、生活リズムを整えることができます。
- 長年の研究で開発されたオリジナルレシピによる香りで、理想的な刺激を実現します。

昼用・夜用セット価格 5,984円(税込 各1本/10ml)



ローズマリー・カンファーとレモンを配合。スッキリ気分をお楽しみいただけます。

浦上式アロマオイル【昼用】

3,135円(税込 1本/10ml)



真正ラベンダーとスイートオレンジを配合。リラックスする香りでお休みを。

浦上式アロマオイル【夜用】

3,135円(税込 1本/10ml)

オリジナル
レシピで
新登場



株式会社ナンバメイト
シニアライフサポート事業部

tel.06-7663-7113

大阪市中央区谷町9-5-15 中田ビル2F

営業時間/10:00~17:00

http://urakamistyle.jp

セカンドライフガイドブック 健康アイテム情報

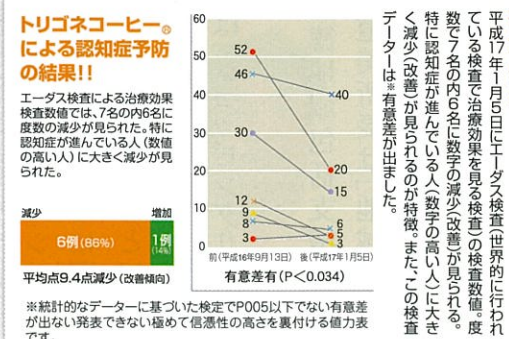
トリゴネコーヒー®で 体も心もスッキリ生活

トリゴネンって何？
トリゴネンはコーヒーの生豆のほかイカ、タコなどの魚介類に含まれる天然成分。富士大学の服部教授により発見されたこの物質は、血行を改善して脳の神経細胞を活性化し、学習能力や記憶力の向上を助けると言われています。

また、物忘れや認知症予防でも注目すべき研究結果が出ており、一躍脚光を浴びる存在になっています。

トリゴネンを高含有する「トリゴネコーヒー」を教室の生徒に2週間飲んでいただきました。そして左表のようなデータを得ることができ、トリゴネンの可能性を見出す結果となりました。

独自技術でトリゴネンの高濃度化に成功
トリゴネンは元来熟に弱く、コーヒー生豆に含まれるものは焙煎過程でほとんど消失してしまいます。弊社では独自の低温技術焙煎と氷温トリゴネン成分熟成保存方法によって、同成分をたっぷり閉じ込めることに成功しました。



お買い求めは澤井珈琲各店へ

株式会社澤井珈琲
境港市竹内団地278-6
■お電話・インターネットでもお買い求めいただけます。
■サンプル、資料の請求は下記へ受付時間/平日9時~17時まで

澤井珈琲 検索
http://www.sawaicoffee.co.jp

トリゴネコーヒー。(8g×30袋) 3,240円

1020-475-381

