

今日から
始める

認知症を予防・克服するために

認知症対策

認知症にならないための生活習慣

認知症のリスク要因は、運動、知的活動、コミュニケーションの3つの習慣を心がけることで取り除くことができるとわれています。最終回の今回は、認知症にならないための生活習慣についてご紹介します。

●運動

運動によって神経細胞の働きがよくなったり、弱っている神経細胞を活性化させたりすることができるため、1日30分以上の運動や体操を行なうことをおすすめします。ウォーキングなどの有酸素運動も効果的で、以前は1日1万歩が推奨されていましたが、近年では7,000歩程度で十分だといわれています。

有酸素運動には、脂肪を燃焼させる効果がありメタボ対策などには有効ですが、同時に筋肉のアミノ酸を消費することから、過度に行なうと筋肉量の減少につながってしまいます。とりわけ、高齢者は筋肉量が減る傾向にあり、足の筋肉の衰えが転倒などの事故につながることも少なくないので、適度な有酸素運動に加えて、スクワットなどの簡単な筋力トレーニングを行なうことをおすすめします。腰や膝にトラブルがある場合は、椅子に座った状態で足をあげたり、つま先をあげる運動をすることで、筋力の低下を防ぐことができます。

●知的活動

頭で考えて指先を使って行なうさまざまな活動を「知的活動」と呼び、認知症予防に効果があると考えられています。例えば、料理をしたり日記を書いたり、パズルゲームを楽しんだりすることもいいでしょう。なかでも、外からの情報に素早く反応し、適切に身体を動かすことが求められるダンスや楽器の演奏、五感が刺激され脳が活性化される美術制作などがおすすめです。

●コミュニケーション

人との会話は脳を活性化させ、ストレスを軽減させる効果が期待できます。コミュニケーションの機会が少ない人ほど、認知症になりやすい傾向があるため、地域のコミュニティや趣味のサークルに参加するなど、多くの人とコミュニケーションをとるように心がけましょう。このような話をすると、「私は友人と毎日何時間もおしゃべりをし

ています」と胸を張る高齢者の方もいらっしゃいますが、気が知れた友人とはストレスなく会話が成り立つため、脳に対する刺激は多くありません。やはり、初対面の人を含め、さまざまな人とコミュニケーションを図るようにしましょう。

認知症を防ぐためには、適度な緊張感を持って、メリハリのある暮らしを送ることがポイントになります。いくつになっても恥をかくことを恐れずに、新たな試みにチャレンジするようにしましょう。一次予防（発症予防）、二次予防（早期発見）、三次予防（病気の進展防止）という3つの予防を徹底し、周囲のみなさんは患者の方の「記憶の杖」となるなど、適切なサポートを行なうことが大切です。



浦上 克哉 Urakami Katsuya

鳥取大学医学部教授、一般社団法人日本認知症予防学会代表理事、日本認知症予防学会専門医、公益社団法人日本老年精神医学会理事。認知症診断・予防の第一人者として、外来での診察と治療、予防、ケアなどを総合的に行なっている。また、講演会やメディアを通じて、認知症の予防と早期発見、克服などに関する実践的な啓発活動に取り組む。