

今日からできる 認知症予防

最近、もの忘れやうっかりミスが気になりませんか？認知症は、こうした症状がひどくなって自立した生活が難しくなっていく病気です。

認知症の原因疾患の主なものは、アルツハイマー病や脳血管障害です。脳血管障害は、高血圧や高脂血症、糖尿病、心疾患などによって引き起こされやすくなりますので、これらの危険因子を治療・管理することが予防につながると考えられます。一方、認知症全体の6割を占めるアルツハイマー病でも、中年期の高血圧や高脂血症、糖尿病などが発症の危険度を高めるという調査結果がでています。また、運動したり食事に気をつけたり、頭を使う生活をするなど、より健康的なライフスタイルを維持することが、発症の危険度を低めるということもわかってきました。

このパンフレットは、今日からでも認知症予防に取り組みたいという方のために、認知症予防のポイントをわかりやすく解説したものです。「これなら自分にもできそうだ！」と思えることを、ぜひ日常生活に取り入れて実践してみてください。

東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と介護予防研究チーム

研究員(心理学博士)

研究員(臨床心理学博士)

研究員

宇良 千秋
杉山 美香
宮前 史子

認知症予防に効果的な生活習慣

1 野菜、果物、魚を食べて、ワインを飲もう！



- 野菜や果物、魚を多く取っている人はそうでない人に比べて、アルツハイマー病になる危険度が低いことがわかっています。
- 野菜や果物に含まれているビタミンCやビタミンE、 β カロテンには抗酸化作用があり、脳の老化を防ぐはたらきがあります。また、脳内のアミロイド β （アルツハイマー病の元となる物質）の生成を抑制します。
- 動物実験によると、緑茶カテキンやクルクミンなどの成分にも、アミロイド β の生成を抑制する効果があります。
- 魚に含まれているDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸には、脳の血流をよくしたり悪玉コレステロールを抑えたりする効果があります。また、アミロイド β の生成を抑えるはたらきがあります。
- ワインを週1回以上でも飲んでいる人は、週1回未満の人と比べて、アルツハイマー病になる危険度が半分になるという調査結果が報告されています。
- 赤ワインに含まれるポリフェノールには強い抗酸化作用があり、アミロイド β の生成を抑制する効果もあります。
- 「地中海食」が認知症発症の危険度を抑制するという調査結果が報告されています。
地中海食：野菜、果物、魚、オリーブオイル、豆類、穀物を多く摂取し、アルコール類、肉類、乳製品は少量摂取するというバランスの食生活。

ビタミンC、ビタミンE、 β カロテンを多く含む野菜・果物

ビタミンC	アセロラ、レモン、いちご、グレープフルーツ、じゃがいも、さつまいも、れんこん、キャベツ、ピーマン、春菊、小松菜、チンゲン菜、カリフラワーなど
ビタミンE	ピーナッツなどの種実類、アボカド、かぼちゃ、玄米、さつまいも、春菊、たけのこ、にら、ほうれん草など
β カロテン	青ネギ、アスパラガス、春菊、オクラ、かぼちゃ、小松菜、しし唐辛子、ピーマン、にら、パセリ、だいこん葉、チンゲン菜、人参、トマト、ほうれん草など

2 運動をしよう！

- 運動習慣をもつ人はもたない人に比べて、アルツハイマー病になる危険度が低いことがわかっています。
- 有酸素運動をすると、脳の前頭葉や海馬の血流が増します。
- 動物実験によれば、運動することでアミロイド β は分解されてたまりにくくなります。
- 有酸素運動の中で、特に手軽に取り組めるのがウォーキングです。
- 1日7,000～8,000歩、歩幅を1～2割広げて歩く早歩き（中強度の運動）を1日30分、週5日行くとよいでしょう。
- ウォーキングを習慣化するコツは・・・
用事のついでに歩く、歩数計を装着して記録する、仲間と歩く、小さい目標から始める等



3 人と積極的につきあおう！

友人や親族を訪ねることがない、友人の訪問がない、社会的でないなどの社会的ネットワークに関連する行動が、アルツハイマー病の危険因子であることが示されています。

4 知的活動をしよう！

新聞・雑誌を読む、トランプやクロスワードパズル等のゲームをする、博物館に行く等の知的活動の頻度が高い人ほど、アルツハイマー病の発症の危険度が下がると報告されています。

認知症に移行する前に低下しやすい3つの認知機能を鍛えよう！



エピソード記憶を鍛える

- エピソード記憶とは、「昨日の夕ご飯に〇〇を食べた」というように、体験したことを記憶して思い出す機能です。
- エピソード記憶を鍛えるためには…
 - ・食事日記、園芸日記などをつける。より鍛えるなら1日遅れ、2日遅れの日記に挑戦してみる。
 - ・家計簿をつける時、レシートを見ないで買った物を思い出してみる。



注意分割機能を鍛える

- 注意分割機能とは、ふたつ以上のことを同時に行う時に適切に注意を配る機能です。
- 注意分割機能を鍛えるためには…
 - ・料理をする時に、魚を焼きながら煮物を作り、同時に洗い物もするというように、複数の作業を並行して行う。
 - ・歩きながら人と会話する。ニュースを聴きながら手仕事をする。料理番組を観ながらメモを取る等。
 - ・片付けや計算などの作業をする時にてきぱきと行い、時間を縮める努力をする。



計画力を鍛える

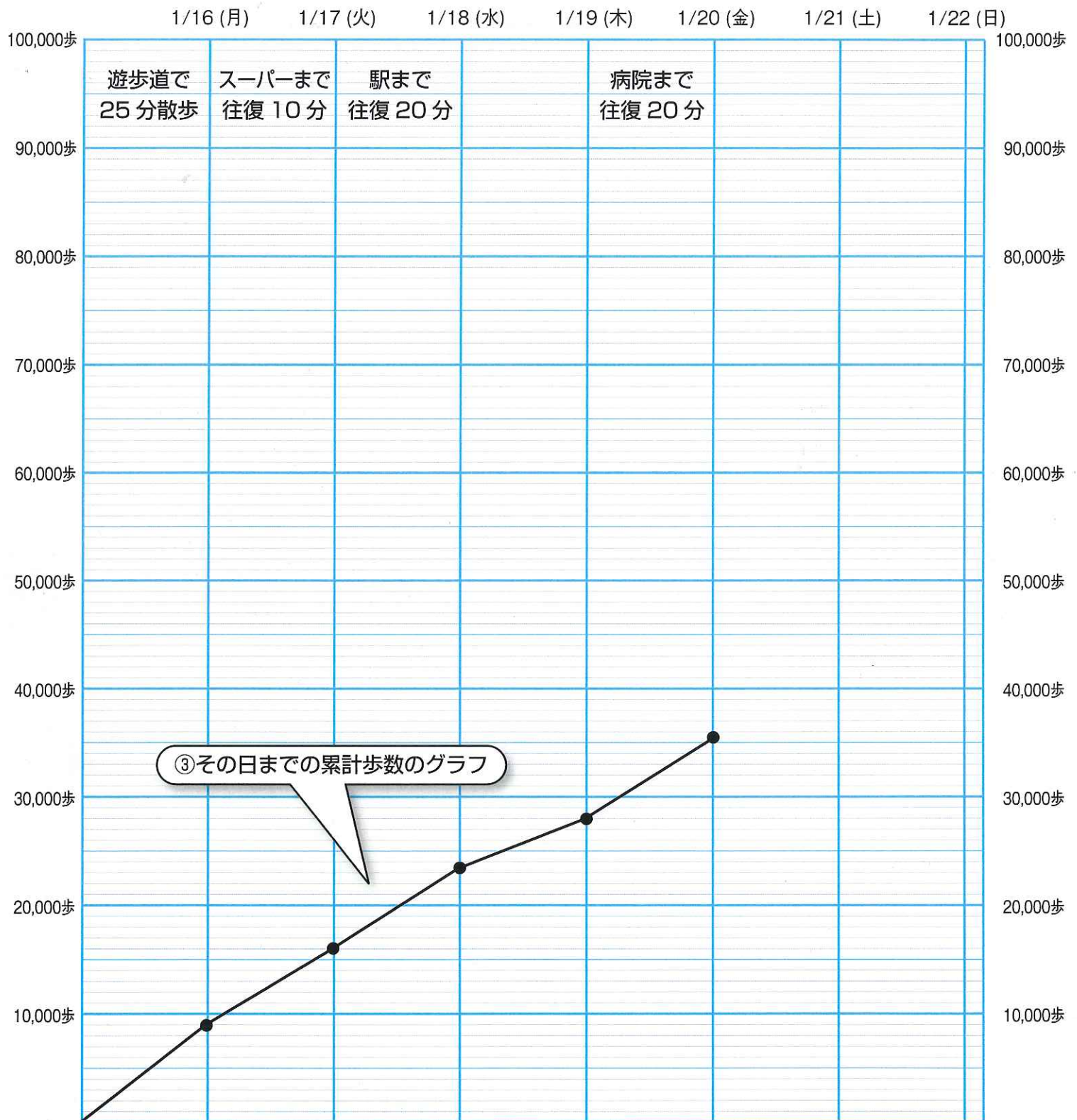
- 計画力とは、新しいことをする時に、段取りを考えて実行する能力をいいます。
- 計画力を鍛えるためには…
 - ・自分で計画を立てて日帰り旅行に行ってみる。
 - ・新しいウォーキングコースを開発する。
 - ・新しい料理のレシピを考えて試作してみる。
 - ・園芸作業の計画を立てる。育てたことのない花や作物に挑戦してみる。
 - ・パソコンの技術を学んで、パソコン作業の段取りを考える。
 - ・効率のよい買い物の順番を考えるようにする。
 - ・囲碁や将棋、麻雀、トランプなど、頭を使うゲームをする。



認知症予防活動のポイントは、楽しみながら続けること！

ウォーキング・カレンダーの記入例

- 「①その日の早歩き分数」欄には、その日早歩きした時間（分）を記入します。
- 「②その日の歩数」欄には、その日の歩数を記入します。
- 「③その日までの累計歩数」欄には、その日までの歩数を合計した数字を記入します。
- 「③その日までの累計歩数」の数字をグラフにしてみましょう。一目盛りは 1,000 歩です。



① その日の早歩き分数	25 分	10 分	20 分	0 分	20 分	分	分
② その日の歩数	9,000 歩	7,000 歩	7,500 歩	4,500 歩	7,500 歩	歩	歩
③ その日までの累計歩数	9,000 歩	16,000 歩	23,500 歩	28,000 歩	35,500 歩	歩	歩