

特集

正しく知って、 認知症を予防する

問みやま市地域包括支援センター (TEL 64・1516)

言

葉や物の名前がすぐに出てこなくなってきた、忘れっぽくなってきた…などは、日常生活の中で感じることはありませんか。それは、認知症の前兆かもしれません。

認知症は、高齢になると誰もがかかる可能性のある「脳の病気」であり、加齢による物忘れとは異なります。

認知症の前触れ「MCI」に注意

認知症発症の前触れとして、多くの場合、軽度認知障害「MCI (Mild Cognitive Impairment)」が現れます。この段階で気付いて対処すれば、認知症の発症を遅らせることができます。

加齢と認知症による物忘れの違い

加齢による物忘れは、誰にでも起こりうる自然な現象です。しかし、認知症による物忘れは、日常生活に支障をきたすことがあります。

加齢による物忘れ

- 体験や出来事の一部を忘れる
- ヒントがあれば思い出せる
- 物忘れをしている自覚がある
- 人や場所がわからなくなることはない

日常生活に大きな支障はない

認知症による物忘れ

- 体験や出来事のすべてを忘れる
- ヒントがあっても思い出せない
- 物忘れをしている自覚がない
- 人や場所までわからなくなる

日常生活に大きな支障が出る

認知症を予防する 4つの習慣

認知症の発症や進行には、食事や運動、人との交流の頻度、生活習慣病の進行などが影響しています。「よく食べ、よく歩き、よく話し、持病の管理をする」。この4つの習慣を続けている人は、認知症のリスクが低いことがわかっています。

1 バランス良く食べる

高齢になると、食事の量や品目が減ったり偏ったりしがちです。噛む力が弱くなると余計に食品が偏りやすく、低栄養になる人が増えます。魚、緑黄色野菜、果物、大豆などを中心に、さまざまな種類の食べ物を摂りましょう。義歯を正しく用いて噛む力を維持しましょう。

2 有酸素運動を続ける

ウォーキングなどの有酸素運動は、認知症の予防に役立つことが知られています。歩くときは、空いている時間帯や場所を選び、広い歩幅で歩きましょう。

3 人とつながり、役割を持つ

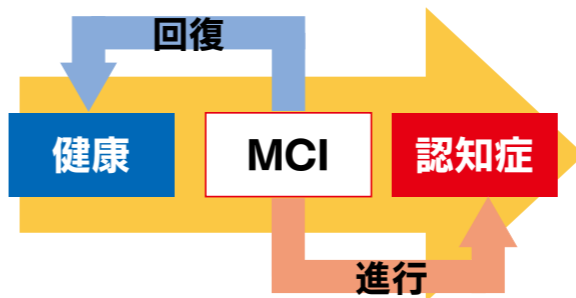
外出する機会は減っても、近所の人とのこまめなあいさつ、電話やメールなどで親せきや友人、地域の人とつながる機会を持ちましょう。ボランティアなど、社会の中で役割を持つことも、認知症予防につながります。

4 糖尿病や高血圧の進行を防ぐ

糖尿病や高血圧は、認知症の発症・進行を早めるリスクの一つです。受診や服薬をきちんと継続することが重要です。高血圧の人は、家庭でも決まった時間に血圧を測定し、記録を付けるようにしましょう。

※ 地域包括支援センターでは、認知症・高齢者相談会を行っています。物忘れ、認知症のことについて相談したい人はお気軽に問い合わせください。相談は無料・予約制です。

認知症の進行



※ 資料:「認知症疾患診療ガイドライン(医学書院)」より作成

MCIのサイン

日常生活は自立しているものの、次のような変化を感じたら、認知症発症の前触れかもしれません。「今までと違う」「何か変だな」と感じたら、かかりつけ医や地域包括支援センターにご相談ください。

- 当てはまる項目にチェックしてみましょう
- 最近、大事な用事や出来事を忘れることが増えた
- 家事や作業に時間がかかるようになった
- 言葉がうまく出なくなるときがある
- 集中力や注意力が落ちた気がする

