

「張りのある生活」をしていますか？

創造、創作的な活動の頻度が高い人程、認知症の発症率が低下するといわれています。
また、地域社会や趣味の会などに参加することで、人と社会との広がりもでき、それが毎日の生活に張りを生み、認知症の予防にも役立ちます。

創造、創作的な活動例

- 俳句
- おしゃべり
- カラオケ



- 囲碁
- 将棋
- 麻雀



- 料理
- 園芸
- 陶芸 など

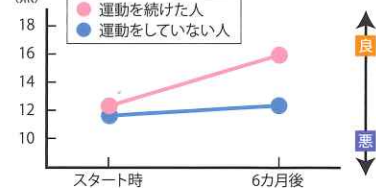


生活は活動的ですか？

認知症の予防に、運動の継続性が期待されています。運動は、記憶をつかさどる海馬の神経細胞の維持に、効果をもたらすと考えられています。

また、脳を使いながら運動をすると、脳が刺激を受け、神経細胞が活性化するため、認知症予防の効果がさらに上がることが期待できます。

図1: 運動による記憶能力の改善 (点)



出典: Suzuki T, Shimada H, Makizako H, et al. A randomized controlled trial of multicomponent exercise in older adults with mild cognitive impairment. PLOS ONE 2013;8(4): e 61483. より改変

「体と脳」を同時に使う認知症予防の運動

足し算や引き算などの計算を行う



2人で行う場合は、しりとりなどをする



野菜や果物の名前をあげていく

- 1日30分、週3日以上を目標に始めてみましょう。
- 有酸素運動（ウォーキング、サイクリング、体操、ゆったりとした水泳など）を楽しみながら左のような方法で、脳に負荷をかけると記憶力の向上が期待できるようになります。

参考: 公益社団法人日本栄養士会 健康増進のしおり2015-3

公益社団法人 石川県栄養士会内 いしかわ栄養ケアステーション

〒921-8105 金沢市平和町1-3-1 石川県平和町庁舎3階

TEL:076-259-5061 FAX:076-259-5062 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>

認知症予防に役立つ食事と生活

厚生労働省の推計によると、2012年時点で65歳以上の認知症の人は、462万人。7人に1人がこれに当たるとされています。さらに、2025年には、700万人、65歳以上の5人に1人が認知症になるという新たな推計も示されています。

認知症になりやすい生活習慣は、ありませんか？

生活習慣病はありませんか？

(高血圧、糖尿病など)



精神的な健康問題をかかえていませんか？

(うつ病、睡眠障害など)



栄養バランスのとれた食事をしていますか？



「張りのある生活」をしていますか？



生活は活動的ですか？



認知症とは？

どのような原因かを問わず、何らかの「脳の病気」によって、記憶力を中心に知覚力、会話能力、問題解決能力、判断力などの「認知機能」が障害され、日々の暮らしを営むための仕事、買い物、食事の準備、着替え、入浴などの「生活機能」が持続的に支障をきたしている状態をいいます。

公益社団法人 石川県栄養士会内 いしかわ栄養ケアステーション

認知症の原因となる脳の病気

生活習慣病はありませんか？

生活習慣病の改善は、認知症予防の最重要ポイントです。高血圧、糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病や心房細動などの心疾患は、脳血管性認知症の発症リスクを高めます。また、中年期からの高血圧、糖尿病、高コレステロール血症は、脳血管性認知症のみならず、アルツハイマー型認知症の発症リスクを高めるといわれています。

高血圧

糖尿病

高コレステロール血症

心房細動

毎日の食事を見直してみましょう。

健康で自立した生活の基本は、「栄養バランスのとれた食事」です。下のチェック表の評価欄に、自己評価を記入します。△と×を確認することで、食生活の改善ポイントが明確になります。

している：○ ほぼしている：△ していない：×

評価	チェック項目
1	1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。
2	魚は、血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。
3	肉は、強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。
4	卵は、手軽なたんぱく源。1日に1個位は食べている。
5	牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源。1日に1本(200cc)位は飲んでいる。
6	大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている。
7	野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は、茹でたり、炒めたりして、毎食2皿食べている。
8	主食(ごはん、パン、麺)は、エネルギー源。毎日食べている。
9	果物は、ビタミンが豊富。適量食べている。
10	水分は1日1～1.5リットル位飲んでいる。
11	塩分を減らすように心がけている。(高血圧の予防・改善に重要)
12	菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。
13	献立作り、食事づくりは脳の活性化!積極的に取り組んでいる。
14	食べることを楽しんでいる。

栄養バランスのとれた食事をしていますか？

野菜、果物、青魚、良質の植物油が発症リスクを軽減します。

- 抗酸化作用のあるビタミンC、ビタミンE、βカロチンやポリフェノールを多く含む野菜や果物。

野菜は、1日350g(その内、緑黄色野菜を120g)を目標にとりましょう。
—「健康日本21」(第二次)野菜の目標摂取量—



- 血液を固まりにくくする働きのある不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)を多く含むサバ、イワシ、サンマなどの青魚。



- 動脈硬化を予防する働きのあるリノレン酸、オレイン酸を多く含むシソ油、エゴマ油、オリーブ油などやナッツ類。



※最近の研究でビタミンD欠乏が認知症のリスクを高めるとの報告もあり、魚を摂取し、適度な日光浴(ビタミンDの合成率を高める)も大事です。

アルコールは飲み過ぎない。

過度の飲酒は、さまざまな生活習慣病の原因になるとともに、それ自体でアルコール性認知症の発症リスクを高めます。

食べることを楽しみましょう。

食事作りは、献立を考え、材料を選び、調理、味付け、配膳と知らず知らずの内に身体を動かし、脳を活性化させています。「家族に食べさせたい」「仲間や友人にも」という広がりもでき、自分自身の気分転換だけでなく人と社会との張りのあるつながりも生まれ、結果的に認知機能を維持する効果も期待できます。

肥満を予防する食事と運動を

肥満の基準を定めたBMI(Body Mass Index)が高い人は、認知症の原因となる高血圧、糖尿病などの生活習慣病の発症リスクが高くなります。毎日の栄養バランスのとれた食事と運動の習慣化で、肥満を予防することが重要です。

←18.5 25→

低体重 標準 肥満

BMI
25以上は
要注意!

[BMIの求め方]

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

体重80kgで、身長168cmの場合は
 $80\text{kg} \div 1.68\text{m} \div 1.68\text{m} = \text{約}28$
上図を見ると**肥満**と判定されます。