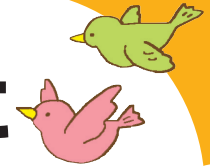


# 6

## 認知症を進行させないために



### しっかり活動して、おいしく食べて、ぐっすり眠って、いきいき生活を!!

認知症の予防や健康寿命※を延ばすためには、健康的な生活を送ることが大切です。今日から、認知症予防の4原則を実践しましょう。

※ 健康寿命:元気に自立して日常生活を送ることができる期間のこと

#### 認知症 予防 4原則

- ① よく体を動かす (運動)
- ② よく外に出る (社会参加)
- ③ バランスよく食べる (食事)
- ④ よく眠る (睡眠)



### 気をつけよう!! 発症リスクを高める病気や生活習慣

糖尿病や高血圧などの生活習慣病のコントロールが悪い人、たばこを吸っている人などは、認知症になるリスクが高くなるという研究結果があります。(九州大学大学院の研究チームによる調査(久山町研究)より)

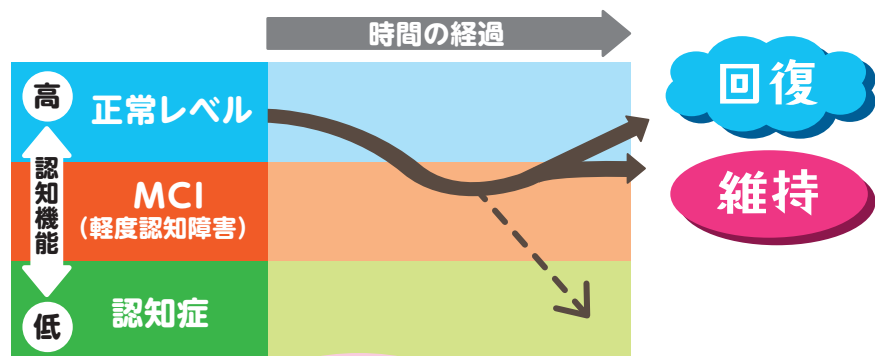
また、認知症の半数以上を占める「アルツハイマー型認知症」の原因は、良質な睡眠が確保できないことや生活習慣病等の影響により、“アミロイドβ”というたんぱく質が、数十年以上蓄積されて発症すると言われています。

脳内のアミロイドβをなるべく蓄積させないためにも、中年期(40~50代頃)から食事や運動、睡眠等に気をつけ、生活習慣病の予防や治療、コントロールに努めることは、将来の認知症の予防にもつながります。

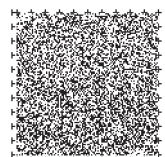
#### コラム 知っておきたい 軽度認知障害(MCI)

- ① 認知症ではない
- ② 日常生活には支障がない
- ③ ものわすれの自覚がある 状態のことを軽度認知障害(MCI)といいます。

最近の研究では、この段階で予防に努め、適切に対処すれば、半数の方が正常レベルに戻ったり、進行を遅らせたりできることが分かってきました。



MCIのうちに対処すれば、認知機能を回復したり、維持できたりすることができます。



# 認知症予防 原則① よく体を動かす

週3回、1日30分以上のウォーキングを日課に

少しきつめの早歩き程度のウォーキングを!

## まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心がけます。あわせて、筋肉を使うトレーニングも習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



### プラス + 転倒予防に筋力アップ



## 体と一緒に頭も働かせましょう

暮らしの中には頭を働かせるチャンスがたくさんあります。意識して頭を使う習慣を身に付けましょう。



- 本や新聞を読む
- 旅行に行く
- 料理をする
- 将棋・囲碁・パズル
- 日記を書く など

## 自宅内の環境を整えて転倒予防

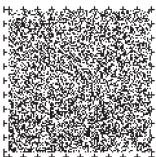
転倒の約6割は「自宅内」で発生し、転倒した4人に1人が骨折しています(※平成29年度久留米市のセーフコミュニティに関する実態調査(65歳以上)報告書より)。骨折により動けない時間(≒寝たきりの状態)が長くなると認知症を発症する可能性を高めます。

### 家庭内の危険な場所を よくリカい

**よくしつ**  
ぬれているところは滑りやすくて危険。手すりを付ける、マットを敷くなどしましょう。

**リビング**  
コードは束ね、新聞・雑誌は片付ける、めくられたカーペットは留めるようにしましょう。

**かいだん**  
暗い階段には照明を付け、スリッパやサンダルを履かないで、急がずゆっくり上り下りしましょう。



# 認知症予防 原則②よく外に出る

## 社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるとも言われています。

### 外出が減る きっかけはさまざま

- からだの問題** 膝や腰が痛む、視界が狭くなった、耳が聞こえにくくなった、口臭が気になる など
- こころの問題** 転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいが見つからない など
- 環境の問題** 友人がいない、1人暮らしが長い、交通量が多く不安 など



### お出かけのきっかけづくりはここから

**着替え**  
起きたら着替えて、いつでも外出できるように

**生活リズム**  
昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

**運動習慣**  
転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

**地域参加**  
ボランティアや催しサービスに参加しましょう

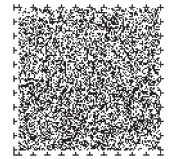
**交流会**  
趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

**情報収集**  
世の中の動きに関心をもち、新聞や図書館などで情報を収集



### 仲間づくりのきっかけ 働くきっかけ 知識を活かすきっかけ

地域にはさまざまな「きっかけ」があります。次のページを参考に、一歩外へ出て、何か取り組んでみませんか。





お問い合わせ

### ○久留米市市民活動サポートセンター みんくる

ボランティア活動や市民活動団体の紹介をはじめ、ボランティア活動に関わる皆さんの交流や、情報収集・発信、イベント・会議や作業の場の提供などを行っています。ボランティアを始めてみたい人は下記までまずはご相談ください。

**久留米市市民活動サポートセンター みんくる**  
久留米市六ツ門町3-11 くるめりあ六ツ門6階  
TEL:0942-30-9067 FAX:0942-30-9068



お問い合わせ

### ○久留米市ボランティアセンター(※福祉系のボランティアが中心です。)

ボランティア活動に興味のある人への活動の紹介、あるいはボランティアの支援を必要としている人へのボランティアの調整などを行います。また、ボランティアやボランティア活動団体を育成・支援し、ボランティア活動を推進するために、各種ボランティア講座を行っています。

**社会福祉法人 久留米市社会福祉協議会**  
久留米市長門石1丁目1番34号 TEL:0942-34-3035 FAX:0942-34-3090



お問い合わせ

### ○老人クラブ

おおむね60歳以上の方々に構成される地域の自主的な高齢者活動グループで、会員の親睦を深めるとともに、「いきがづくり活動」や「地域を豊かにする社会活動」などを行っています。



**久留米市老人クラブ連合会**  
久留米市長門石1丁目1-32 久留米市総合福祉会館2階  
TEL:0942-39-1550 FAX:0942-65-7250



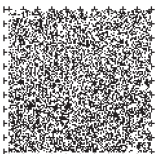
お問い合わせ

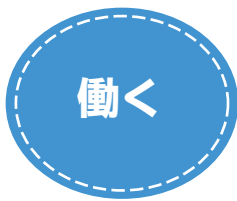
### ○地域の委嘱学級

地域の皆さんによる地域の皆さんのための生涯学習の場で、一部の校区を除く各校区のコミュニティセンターで実施しています。健康や教養をはじめ、趣味や地域課題など様々な学習に取り組んでおり、どなたでも気軽に参加することができます。



**久留米市市民文化部生涯学習推進課**  
久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米3階  
TEL:0942-30-7970 FAX:0942-30-7971





## ○シルバー人材センター

久留米市にお住まいで60歳以上の健康な人を対象に、企業や個人から仕事の依頼を受け、会員の皆さんに働く機会を提供しています。業務内容は、簡単な植木の剪定や除草作業、掃除や食事の用意、洗濯等の家事援助、建物の管理や軽微な修繕、宛名書き・賞状筆耕など、高齢者の豊かな知識と経験等を活かした、様々なものがあります。



お問い合わせ

**公益社団法人 久留米市シルバー人材センター**

久留米市西町873番地7 TEL:0942-35-5229 FAX:0942-35-5974



## ○LLネットコアくるめ

生涯学習で学んだことを、地域で活かそうとする人(LLアドバイザー)や団体・サークル(LLサークル)等の集まりです。日頃の活動を地域・学校・福祉施設などで発表したり、教えたりします。



お問い合わせ

**久留米生涯学習推進市民協会  
(愛称:LLネットコアくるめ)**

久留米市諏訪野町1830-6 えーるピア久留米1階

TEL:0942-38-2258 FAX:0942-30-7912 (平日9時~17時)

【上記の時間帯以外(平日17時~21時、土日9時~17時)のお問い合わせ】

**久留米市生涯学習センター**

TEL:0942-30-7900 FAX:0942-30-7911



## ○よかよか介護ボランティア制度

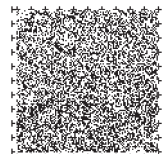
要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の高齢者が、市内の介護保険施設等でボランティア活動を行うことにより、社会参加や生きがい、健康づくりを行います。

お問い合わせ

**特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会**

久留米市日吉町115(楠病院内)

TEL:0942-34-7772 FAX:0942-46-5841



# 認知症予防 原則③ バランス よく食べる

## あなたのBMIはいくつですか？

BMI (Body Mass Index: 肥満指数) =  
体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

目標BMI 50～64歳: 20.0～24.9、  
65歳以上: 21.5～24.9

出典: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)

## いただきます!!

認知症予防には、バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番! と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

特に、中高年の肥満 (BMI25以上) と高齢者のやせ (BMI21.5未満) は要注意!!

## 毎日の食事を見直してみよう

下記の表は毎日の食事での目安や、気を付けたい点についてまとめたものです。実践できているかチェックし、できていない項目は改善に取り組みましょう。

### 実践できている項目に をつけてください

ゆっくりよくかんで  
食べている

1日3食バランスよく食べ、  
欠食はしないようにしている

家族や友人と会話をしな  
がら食事を楽しんでいる

肉を1日1回薄切り3枚(70g)程度食べている

魚を1日一切れ程度食べている

卵を1日1個程度  
食べている

牛乳・乳製品を1日1回  
飲んで(または食べて)いる

大豆・大豆製品(豆腐・納豆など)を  
1日1品食べている



野菜を毎食(2皿以上)  
食べている

海藻・きのこ類を1日1品  
メニューに入れている

いも料理を1日1品程度メニューに入  
れている

果物を毎日1つ  
食べている

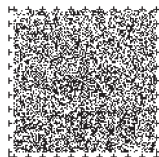
油を使った料理を1日1品  
メニューに入れている

主食(ごはん・パン・麺)を適量  
毎食とっている

水分を1日にコップ5杯(1ℓ)以上飲  
んでいる

塩分を減らすように心掛けている

和風・洋風・中華とさまざまな料理を  
取り入れている



### コラム 健康診断を受けていますか？

認知症予防に加えて、生活習慣病予防に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

## 脳のためにも お口のケアを忘れずに

よくかむことは、消化によいだけでなく、脳の血流量を増やし、脳によい刺激を与えます。歯を失ったら入れ歯をつくること、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらい、きちんとかんで食べられるようにしましょう。

65歳以上で歯がほとんどなく、かつ入れ歯を使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になる**可能性が約2倍**に!

自分の歯がほとんどなく、  
入れ歯を使っていない人

リスクが  
約**2倍**

歯が20本以上  
残っている人

## 歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

かむ力が低下し、  
食べられる  
量が減る

筋力が減り、  
活動量が低下

低栄養  
転倒・骨折  
閉じこもり

これらは全て  
寝たきりの原因にも  
なります!!

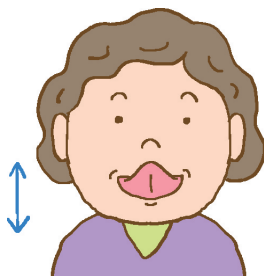


### 実践! お口のケア

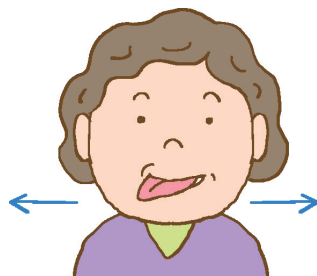
- ぐちゅぐちゅうがい…口の中の食べカスの除去や口の周りのリハビリにも有効です。
- 歯みがき…歯と歯の間に磨き残しが多く残っています。歯間ブラシなどを用いて仕上げましょう。
- 入れ歯の手入れ…食事のたびに外して、ブラシで洗いましょう。
- かかりつけ歯科医をもって定期的に健診を受けましょう。

## 無理せず、毎日、続けましょう。

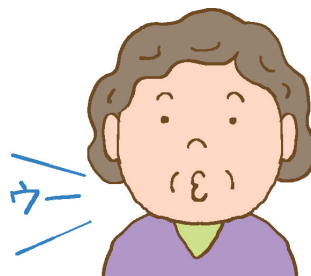
### お口の体操



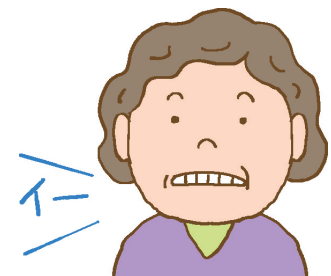
舌の上下



舌の左右



とがらせ突き出す



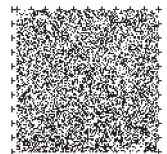
左右にしっかりと引く

## 高齢者に多い嚥下性肺炎

飲み込む力が衰えたところに、口の中の汚れ、むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに肺や気管支に入って発症する高齢者に多い肺炎です。下記のような対策で防止に努めましょう。

- ① **お口のケア**を行って、口の中の細菌数を減らしましょう。
- ② **お口の体操**を習慣にしましょう。
- ③ **1口30回**を目標にしっかりかんで食べましょう。
- ④ 嚥下機能が低下した人は、とろみ食、ゼリー食など **食事形態を工夫**しましょう。
- ⑤ 口の乾燥予防のために、**適度に水分を摂取**しましょう。

がみにくい、飲み込みにくい  
入れ歯があていない  
歯磨きが十分にできないなど  
お口のこと困ったことがありましたら、  
かかりつけ医や歯科医、  
ケアマネジャーなどに  
ご相談ください。



## 認知症予防 原則④よく眠る

# 認知症予防のための 睡眠指針 ～睡眠12箇条～

睡眠には、心身の疲労を回復する働きや認知症の予防効果があります。あなたの睡眠は心地よいものですか？

### 第1条

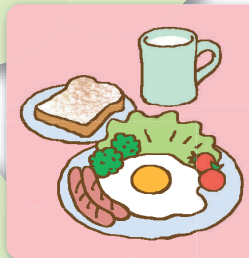
**良い睡眠で、  
からだもこころも健康に。**

良い睡眠で、からだの健康づくり  
良い睡眠で、こころの健康づくり  
良い睡眠で、脳をリフレッシュ

### 第2条

**適度な運動、しっかり朝食、  
ねむりとめぎめのメリハリを。**

寝つきをよくするために、寝酒をする人がいますが、お酒は睡眠を浅くするため、熟睡感が得られません。ニコチンやカフェインには、覚醒作用があるため、就寝前の喫煙やコーヒー・紅茶等の摂取は避けましょう。



### 第3条

**良い睡眠は、生活習慣病予防  
につながります。**

睡眠不足や不眠は、生活習慣病や認知症発症の危険を高めます。また、認知症の誘因となる睡眠時無呼吸症候群の予防のために、肥満にならないことも大切です。

### 第4条

**睡眠による休養感は、  
こころの健康に重要です。**

眠れない、睡眠による休養感が得られないのは、こころのSOSの場合があります。睡眠による休養感がなく、日中もつらい場合、認知症の誘因にもなり、うつ病の可能性も。

### 第5条

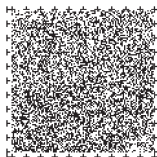
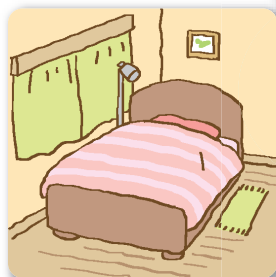
**年齢や季節に応じて、ひるまの  
眠気で困らない程度の睡眠を。**

睡眠時間は加齢に伴い、徐々に短縮します。必要な睡眠時間は人それぞれです。日中に、眠気で活動に支障がでない程度の睡眠が一番です。

### 第6条

**良い睡眠のためには、  
環境づくりも重要です。**

温度や湿度は、季節に応じて、心地よいと感じられる程度に調整しましょう。意識的に体をリラックスさせることで、気持ちもリラックスし眠りに入りやすくなります。

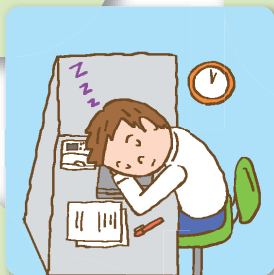




### 第7条

#### 夜更かしを避けて、 体内時計のリズムを保つ。

朝、目が覚めたら日光を浴び、体内時計をリセットしましょう。遅くまで寢床で過ごすとは夜型化を促進します。寢床に入ってから携帯電話、メール、ゲームなどに熱中すると目が覚めてしまい、夜更かしの原因になります。



### 第8条

#### 疲労回復・能率アップに、 毎日十分な睡眠を。

睡眠不足が長く続くと、疲労回復に時間がかかります。睡眠不足による疲労の蓄積を防ぐためには、毎日必要な睡眠時間を確保することが大切です。夜間に必要な睡眠が確保できなかった場合は、午後の早い時刻(13~15時)の30分程度の短い昼寝が能率改善に効果的です。

### 第9条

#### 朝晩メリハリ、ひるまに適度な 運動で良い睡眠を。

長い時間眠ろうと、寢床で過ごす時間を必要以上に長くすると、かえって睡眠が浅く、夜中に目覚めやすくなります。日中にしっかり目覚めて過ごせているようであれば、適切な睡眠時間は確保できていると考えられます。



### 第10条

#### 眠くなってから寢床に入り、 起きる時刻は遅らせない。

無理に眠ろうとすると、かえって緊張を高め、目がさえてしまいます。寢床についても30分以上眠れない場合は、一旦寢床をでて気分転換し、眠気がでてから再度寢床につきましょう。

### 第11条

#### いつもと違う睡眠には要注意。

睡眠中の激しいいびき・呼吸停止、手足のびくつき・むずむず感や抗争的な夢内容に一致した異常行動には要注意です。眠っても日中の眠気や居眠りで困っている場合は専門家に相談しましょう。



### 第12条

#### 眠れない、その苦しみをかかえずに、 専門家に相談を。

寝つけない、熟睡感がない、十分に眠っても日中の眠気が強いことが続くなど、睡眠に問題が生じて、自らの工夫だけでは改善しないと感じたときには、早めに専門家に相談することが重要です。睡眠薬は、専門家の指示で使用しましょう。

