

本当は予防できる認知症

その秘訣を知っていますか？

1. MCIの気づき

認知症を予防するための第1歩は、「発症前にMCIを自覚する」こと。

一見、簡単なことのようにですが、実は大変難しいことです。

MCIの人の認知機能の低下は、とても軽度。その時点では、ほとんどの人が「自分の認知機能の低下は老化現象」と思ってしまう「自分はまだ大丈夫」と、事実を受け入れられない人が多いのです。

そして、MCIから進行し、認知機能の低下が明らかになった時点では「既に認知症を発症」しているため、もう予防できません。MCIに気づくかどうか、そしてMCIを認められるかどうか、認知症予防の最も重要な分かれ道となるのです。

※(MCIとは「認知症予備軍」「正常と病気の境目のグレーゾーン」の段階で、医学的にはMCI (Mild Cognitive Impairment = 軽度認知機能障害)と呼ばれています。

2. 最も重要なポイントは「早期発見」

予防して認知症にならないためには…

MCIだからといって、将来必ずしも認知症になるわけではありません。そのまま治療を受けない場合でも、5年以内に認知症に移行するのは全体の約半数で、残りはMCIの状態を維持し、1割程度は健常に戻ると言われています。最近では、MCIの段階で異変に気づくことができれば、生活習慣を改善することで、認知症への進行を防いだり、発症を遅らせたることができることが分かっています。できる限り早期に発見して、予防改善に取り組むことが大切です。

MCI早期発見テスト

NHKの「ためしてガッテン」で紹介された、タッチパネル式テストを各種公民館祭や「さばえ食と健康・福祉フェア」で今年も実施します。

興味のある人はぜひ、体験してみてください。



認知症早期発見のための目安

いくつか思いあたることがあったら相談しましょう！

- 今、電話を切ったばかりなのに、相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- ささいなことで怒りっぽくなった
- 実際にはないものが見えるという
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった

(公益社団法人「認知症の人と家族の会」から抜粋)

ご相談・お問い合わせ
地域包括支援センター
☎ 5312265

3. 進行を防ぐ方法

1) 年に一度は、からだと一緒に脳の元気度もチェックしましょう。

市では、元気な高齢者を対象にもの忘れ検診を実施しています。
最近、自分が「がぎぐげご」になっていませんか？

か（解決能力）→が（頑固） き（記憶）→ぎ（ぎこちない）

く（工夫）→ぐ（ぐうたら） け（計画性）→げ（下品）

こ（コントロール）→ご（ゴーイングマイウェイ：自分勝手、強引）

近頃では、「置き忘れが気になる」とか「ちょっとしたことでイライラする」と自ら相談に来られる人も増えています。

2) 病気の治療

最近の医学の進歩により、アルツハイマー病やレビー小体型認知症ですら糖尿病、高脂血症、高血圧等の生活習慣病の治療により進行を抑制できる可能性が明らかになってきました。また、認知症の2番目に多い脳血管性認知症は脳卒中予防が認知症予防に直結しています。

3) 有酸素運動

ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動は、研究の結果で効果があるとされており、さらに運動に加えて脳に負荷をかける計算やしりとりなどを同時に行うと、記憶力が向上し認知症予防が期待できます。運動時間の目安は1日30分。10分を3回に分けても構いません。週3日以上行うのがお勧めです。持病がある人は医師と相談の上行ってください。

そのほか、「フリフリグッパ」や「コグニサイズ」などいろいろな体操があります。



4) 食生活

肉や卵等の高タンパク質をとる洋食よりも、日本の伝統的な食事がお勧めです。ビタミンA・C・E（エース）が入っている緑黄色野菜やDHAを多く含む青魚（鯖など）を積極的に摂ると良いでしょう。

【豆チシキ】

- ・ビタミンB1やコリンなど、脳の働きに良い栄養素が豊富に含まれているナッツ類も良い。
- ・オリーブオイルを豊富に摂ることも注目されてきている。

5) 知的活動

音楽に親しむ、本を読む、料理をする、旅行をする、トランプ・パズル等のゲームを行う等の知的活動を行う人ほど、認知症の発症危険度が減少するとの研究があります。

【豆チシキ】

- ・知的活動や他の人との交流が新たな刺激となり、脳の神経ネットワークが強化される。
- ・逆に、社会との交流が少なく、新しい刺激が少ない生活を送っている場合は危険が高まる。

「認知症カフェ」が2カ所になりました。

認知症の人とその家族、認知症について不安のある人や地域の人など、誰もが気軽に集える「オレンジカフェ」を開催しています。オレンジカフェでは、コーヒーを片手にゆっくり交流することができます。また、専門職のスタッフがいるので、認知症のことや医療・介護のこと、日々の生活で心配なことなどお気軽にご相談ください。

●オレンジカフェさばえ

毎週火曜日 午後1時30分～3時30分
場 所：「らてんぼ」
住 所：本町2丁目1-11（古町商店会）
参加費：無料
運営主体：鯖江市地域包括支援センター

●すまいるカフェ（平成28年9月～）

毎週木曜日 午後1時30分～4時
場 所：認知症対応型通所すまいるの家 相談室
住 所：神中町2丁目501-27
参加費：100円
運営主体：営利法人 株式会社 ケア・スマイル

知的活動で、元気な脳を作る！

市では、65歳から始める認知症予防教室として、「脳わくわくクラブ」を開催しています。内容には、低下しやすい3つの認知機能を鍛える知的活動として、「パソコン」と「旅行」のプログラムを取り入れています。

低下しやすい3つの認知機能とは？

★エピソード記憶★

いつ、どこで、何をしたのかを覚えておいて振り返ってみましょう。

【例えば】

今日の出来事を話す、日記を付ける、記録をとるなど、体験したことを積極的に思い出すと良いでしょう。

★注意分割機能★

2つ以上のことを同時に行って、注意を適切に切り替えて行うと良いでしょう。

【例えば】

複数の人と会話をし、2品以上の料理を一度に作るなど。

★計画力★

新しいことに取り組み、段取りを考えて実行しましょう。

【例えば】

旅行の計画を立てる、新しい料理のレシピを考える、マージャンや囲碁・将棋を行うなど。

『脳わくわくクラブ』って、どんな教室？

「脳が喜ぶ 初めてのパソコン」

テキストに沿って、パソコンの基本的な技術を学び、ミニコミ誌の内容を考え、ワードでミニコミ誌作りができる程度を目標にしています。



「強い脳を作る旅行のすすめ」

グループの参加者で行き先を決め、観光情報や交通手段を自分たちで調べながら計画し、実際に旅行に出掛けます。



『脳わくわくクラブ』に参加して♪

グループ活動なので、みんなでおしゃべりしながら和気あいあいと楽しかったです。

毎回行くのが楽しみになり、脳が活性化し気持ちも和やかになりました。

1人だとなかなか続かないけど、みんなでやるので楽しく続けられました。



初めは、どうなることかと思ったけど、自分の作品が仕上がった時はとてもうれしかったです。

自分で調べるのは大変でしたが、計画を完成させて、旅行に行けたので満足です。

教室が終わっても、みんなで続けたいと自主活動グループも誕生しています！

9月から始まる『脳わくわくクラブ』参加者募集！

日 時	9月29日／10月6日、13日、20日、27日／11月10日、17日、24日 12月1日、8日、15日、22日（木曜日、全12回）午前9時30分～11時30分 ※日時は変更になる場合があります。		
会 場	アイアイ鯖江	定 員	パソコン・旅行各12人(定員になり次第締め切ります)
対 象	市内在住の65歳以上の人	そ の 他	貸し出し用パソコン数台有、旅行は交通費等が必要
申込締切日	9月5日（月）	申 込 ・ 問 合 先	地域包括支援センター ☎53-2265