

どちらの集団活動をするか選び、この順番で原稿を読んでもください。

- ・運動をする場合 基本の話 → 運動の話 → 健診受診勧奨
- ・食事の話をする場合 基本の話 → 食事の話 → 健診受診勧奨

基本の話

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。健康推進員は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、地域で健康づくりのための活動をしています。

今回は、みなさんと認知症予防について学習していきたいと思います。最近の研究で、認知症は脳の血流をよくし、血管をしなやかに保つことで、予防ができるようになってきたことがわかってきました。今日はこの「おやさい手帳」を使って、認知症予防についてお話したいと思います。

では、おやさい手帳の 10 ページを見てください。そもそも、なぜ認知症になってしまうのでしょうか。赤字で「脳にアミロイドβを溜めないことが大切！」と書いてあります。アミロイドβとは、脳に溜まる「ゴミ」のことです。認知症の方の脳には、このアミロイドβというゴミがたくさん溜まっています。つまり、このゴミをちゃんと「捨てる」こと、「溜めない」ことが認知症予防のポイントになります。脳の血流を良くすると、ゴミはちゃんと排泄でき、溜まりにくくなるんです。

運動の話→食事の話をする場合は、次項の食事の話へ

認知症予防の運動って何だろう？

脳の血流を良くし、アミロイドβを排泄することで、認知症予防につながるわかりました。実は、運動をすると血流が良くなって、脳に栄養や酸素が豊富に送られるようになります。もちろん、脳のゴミ「アミロイドβ」の排泄も促されます。これは、いわゆる「有酸素運動」が効果的と言われています。特に足を使ったウォーキングやジョギング、水中運動が良いと言われています。

みなさん、「二重課題運動」は聞いたことはありますか？運動をしながら計算をしたり、しりとりをしたりする運動のことを言います。頭を使いながら運動をすることで、脳での電気信号が活発になったり、アミロイドβの排泄を促したりと、認知症予防にとっても効果的な運動と言われています。

では、さっそく一緒に二重課題運動をやってみましょう。（DVD で一緒に運動する）

食事の話 →運動をする場合は、**健診受診勧奨**へ

認知症予防の食事って何だろう？

では、脳の血流を良くし、血管をしなやかに保つためには、こういった食事が良いと思いますか？（問いかける）

一番は**バランスよく食べる**ことが大切なんです。では、バランスの良い食事ってどんなものだと思いますか？（問いかける）

資料1の1番を見てください。

3つのグループの食品の働きについて、簡単に見ていきましょう。

（1・2群の写真、3群の写真、4群の写真を見せる）

- ・1、2群は、卵・乳製品・魚・肉・大豆製品で、体をつくるもとになる食品です。
- ・3群は、野菜・イモ類・果物・きのこ・海藻で、体の調子を調える食品です。
- ・4群は、主食、砂糖、油類で、体を動かすエネルギーになる食品です。

毎回の食事でこの3つの仲間がそろって、バランスが良い食事につながります。みなさん、普段の食事ですべてそろっていますか？

（今日のメニューでも、この3つがそろっていますよ。）※1

（今日のメニューでは、野菜は〇〇gとれますよ。）※1、2

※1：1食の食事提供を行う場合

※2：1品等、レシピ紹介を簡単に行う場合

おすすめの野菜って何だろう？

今回、この中でも3群の野菜に注目したいと思います。みなさん普段から食べる野菜はどういったものがありますか？

では、**資料2**を見てください。みなさんが普段食べられている野菜はありましたか？（問いかける）

横軸には、野菜に含まれる栄養素が書かれています。この「**脳神経細胞を守る**」と書かれている栄養素が、認知症予防に効果的な栄養素です。「**アミロイドβを解毒する**」と書かれた栄養素がありますね。アミロイドβは認知症の原因となる脳のゴミでした。このゴミを解毒してくれるという、とっても心強い栄養素なんです。これは、**アブラナ科の野菜**にしか含まれていません。

また、**ビタミンA・C・E**も大切な栄養素です。炎症を抑え、脳のゴミを捨てやすくし、しなやかな血管を保つために必要な栄養素です。こちらは、特に**葉物の緑黄色野菜**に豊富です。みなさん、普段から食べている野菜はどうでしたか？ぜひ、普段の食事に取り入れてください。

健診受診勧奨

健診を受けよう！

では、資料1の3を見てください。認知症を予防するためには、血管を健康に保つことが大切でした。そのためには、健診を受けて、自分の体を定期的にチェックする必要があります。

ここで問題です！（ ）地域の健診受診率って、資料の①～③のどれくらいだと思いますか？順番に聞いていきますので、これかなと思う番号に手を上げてください。（①～③を順番に聞いていく。）

正解は（ ）です。市の方では健診受診率 60%以上を目標にしているそうですよ。みなさんは自分の血液検査の状況を知っていますか？（問いかける）

アミロイドβの排泄を良くするためには、血糖値や血圧の値を良好に保つことが大切です。毎年健診を受けて、自分の血管の状態を確認するようにしてくださいね。お薬を飲んでいる方は、今後も定期的に通院し、内服を続けてくださいね。

配らせてもらったおやさい手帳には、おすすめ野菜の紹介や、簡単なレシピも書かれていますので、ぜひ活用してください。