

まだまだ先のことと思わないで！

# 元気なうちから 認知症予防のススメ



元気なうちから  
認知症予防が必要なワケ

65歳以上では10人に1人、85歳以上では4人に1人の割合で発症するといわれている認知症。米原市でも、介護が必要と認定された人の約27%を認知症が占めていて、誰もがなる可能性のある疾患です。  
実は認知症は、元気なうちからの予防がとても大切です。健康でいきいきとした人生を送るために、早くからできることに取り組んでいきましよう。

(図1)認知症の種類と脳の状態

## 脳血管性認知症

血管が詰まって、脳の一部の細胞が死んでしまう。



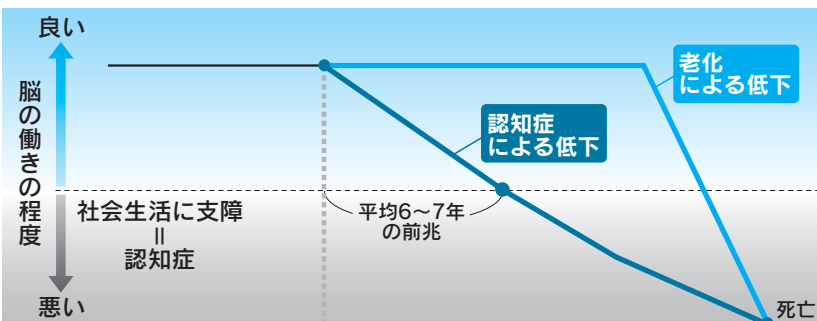
## アルツハイマー型認知症 (変性疾患)

脳の細胞が少しずつ死んで、脳全体が縮んでいく。



認知症の多くは、図1のように脳の血管が詰まって脳細胞の一部が死んでしまう「脳血管性認知症」と、脳細胞が少しずつ死んで脳全体が縮んでいく「アルツハイマー型認知症(変性疾患)」に分類されます。  
「脳血管性認知症」は、脳出血や脳梗塞などによって引き起こされ、高血圧や糖尿病がこれらの疾患の原因といわれています。  
つまり、いわゆる「生活習慣病」が脳血管性認知症のもとになっていて、青年期や壮年期の運動不足・塩分のとりすぎ・喫煙などが認知症と深く関わり、つながっているのです。また、「アルツハイマー型認知症」は、「βアミロイド斑(\*)」が10〜20年かけて脳に蓄積することで、発症

(図2)老化と認知症による脳の動きの低下の違い



老化と認知症の大きな違いは、脳の動きが低下するスピード。また、認知症の前兆は、平均6〜7年前から始まり、発症後は長い期間で社会生活に支障を及ぼすこともあります。

に至るといわれています。例えば、70歳代で発症した人は、50歳代から蓄積が始まっていた可能性があるとこのこととなります。  
このように、「認知症予防は「元気なうちから」、「長く続ける」ことが大切なのです。

\*βアミロイド斑とは…  
脳の神経細胞で作られるたんぱく質が切断され糸状になったもの。加齢とともに脳にたまり、脳の神経細胞を壊していきます。

## 早期発見と早期治療

他の病気と同じように、認知症でも早期発見・早期治療は大切なことです。認知症を治す特效薬はありませんが、薬と上手に付き合うことで病気の進行を遅らせたり、症状が軽いうちに将来的なことを大切な人と相談してお互いに心構えができたりますからです。  
不安を抱えておられる場合は、早めにかかりつけ医や認知症相談医に受診しましょう。

## 医療とケア

もうひとつ認知症で大切なことは、「介護や福祉のケア」との連携です。

実は、医療だけで対処できないことも多々あって、患者さんが発しているサインをケアマネージャーやハ

インタビュー

認知症相談医  
地域包括ケアセンターいぶき副センター長  
国民健康保険米原診療所医師  
なかむら やすゆき  
中村 泰之先生

# 認知症予防の 実践メニュー

これまでの研究で、「脳を健康にすること」「脳を鍛えること」に取り組むことで、認知症の発症や進行を遅らせることができることが分かってきました。日々の生活で実践しましょう。

## 脳を鍛える実践メニュー

認知症になる前に低下し始める「脳の3つの機能」を集中的に鍛えることが効果的と言われています。

### ① エピソード記憶

昨日食べたものなど、体験を記憶して思い出す機能

- 2日遅れの日記をつける。
- レシートを見ずに、思い出しながら家計簿をつける。



### ② 注意分割機能

2つ以上のことを同時に行うとき、適切に気を配る機能

- 同時に何品かの調理をする。
- 歩きながら人と話す。



### ③ 計画力

新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力

- 旅行の計画を立てる。
- パソコンなどで行動の手順を考える。



## 脳を健康にする実践メニュー

いわゆる「生活習慣」を改善することが、脳を健康にすることにつながります。

### ① ウォーキングなどの有酸素運動

有酸素運動は、認知症と関係の深い脳の前頭葉や海馬の血流を促進します。

また、アルツハイマー型認知症の原因とされるβアミロイドの蓄積を抑制します。



### ② 野菜・果物や魚の摂取

野菜や果物に含まれるビタミンCやベータカロチンは「抗酸化作用」があり、脳の老化を防ぐ働きがあります。

また、魚に含まれているDHAやEPAは血行を良くするほか、脳の神経伝達をよくする働きなどがあります。



### ③ 健診を受ける

脳の神経細胞に、必要な栄養と酸素を届けることが大切。そのためには、血液をサラサラにして、丈夫な血管を保ちましょう。まずは健診を受けて、生活習慣の見直しを。

## 市内の認知症相談医

いそクリニック	☎52-1100
伊藤内科医院	☎52-3534
北村内科循環器科医院	☎52-0172
工藤神経内科クリニック	☎52-6760
柴田医院	☎52-3217
地域包括ケアセンターいぶき	☎58-1222
国民健康保険 吉槻診療所	☎59-0419
国民健康保険 米原診療所	☎54-5311
三浦医院	☎55-1025
吉田内科クリニック	☎52-6855

認知症相談医……認知症についての研修を受けた医師で、患者や家族からの相談を受けるほか、必要に応じて専門医を紹介します。

ルパーが受け止めて、ご家族と相談しながら、その人にとって最善のケアの方法を模索していくことが大切であることも知っておいてください。

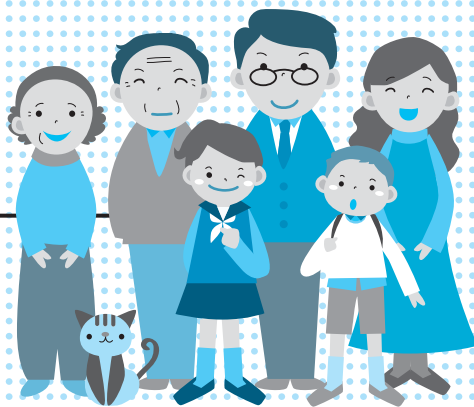
**地域のつながり**

また、最近では核家族化が進んでいますが、私は幼少期から高齢者と触れ合う機会を持って、年齢を重ねることについて自然な形で理解していくことが必要だと思っています。

その上で、生活習慣病予防のことなど、学齢期での健康教育を行っていくことが、長い目で見た認知症予防につながっていくのではと考えています。

さらに、こういったことが、認知症の方を地域の見守りで包み、支え合う社会へと発展するのではないのでしょうか。

# 広げよう 認知症予防の輪



正しい知識と周囲の支えで、認知症になってもいきいきと・・・  
誰もが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、  
世代を超えた「認知症予防の輪」を広げていきましょう。  
ここでは、現在の市の取り組みの一部をご紹介します。



## 周囲の支えとのかけ橋

# 認知症 キャラバンメイト



8月4日に筑摩蓮沼会館で開催された講座のようす。この寸劇では、認知症の人への接し方について、良い例と悪い例に分けてわかりやすく伝えていました。

認知症の人は、自分が忘れてしまうという不安を抱えながら過ごしていることが多く、過度なストレスを感じるとますます混乱を招き、症状を悪化させることになりかねません。

周囲の人は、認知症の人のペースに合わせてゆっくりとした関わりを持つことが必要で、こういった接し方をする中で、認知症の進行を防ぐことにつながります。

市では、認知症について正しく理解し、認知症の人やその家族を見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。

「認知症キャラバンメイト」とは、認知症サポーターを養成する出前講座を開催し、講師役を務めていただくボランティアで、市内には約50人の方が登録されています。

キャラバンメイトのみなさんは、地域のサロンや自治会だけでなく、中学校にも出かけて講座を開催することもあります。認知症について世代を超えた理解を得るための「かけ橋」として、熱心に活動されています。

## インタビュー



米原市社会福祉協議会

あさみ ともこ  
浅見 知子さん

現在、社会福祉協議会が、認知症キャラバンメイトの活動をコーディネートしています。

日頃は出前講座に出かけているほか、月に1度の定例会を開催し、認知症をわかりやすく伝える方法などについて、みんなでアイデアを出し合っています。

今後、他市のグループと情報交換を行ったり、講座の参加者からアンケートをとって反応を確認したりしながら、さらに活動に深みを増していくことができると思っています。

キャラバンメイトの活動には、幅広い世代の方に関わっていただきたいと思っていますので、関心のある方は、ぜひご連絡ください。

米原市社会福祉協議会  
ボランティアセンター三島荘  
☎55-3933





地域で  
取り組む  
認知症予防

脳の予備力を蓄えよう

# 認知症 予防プログラム



7月に各地域で開催したプログラムの説明会には、のべ111人の方が参加。自分自身の脳の状態を知っていたくための「脳の健康チェック」も行いました。

「認知症予防プログラム」は、料理や旅行、パソコンなどの趣味を通じて、認知症に強い脳を作る予防活動として、市が積極的に進めている取り組みです。

このプログラムの特徴は、6人程度の小さなグループになって取り組んでいくことにあります。認知症予防は長く続けることが必要であるため、なかなか1人では続けることが難しくても、グループになってお互いに役割分担をしながら仲間と取り組むことで、長く続けることができます。

また、このプログラムは、4か月をひと区切りとして、その間ファシリテーターが活動を支援し、その後は自主活動をめざしていきます。

市内には、現在7グループがこのプログラムに取り組まれていて、6年以上継続しているグループもあります。

仲間と楽しみながら脳を鍛えることを習慣化し、たとえ認知症になっても基本的な日常生活を維持できるように、みなさんも挑戦してみてください。

## インタビュー

### 旅行クラブ「てくてく」のみなさん

私たちは、平成19年12月から自主グループとして活動を始め、足かけ6年になります。これまで、熱田神宮や琵琶湖一周など各所に出かけましたが、「計画性を持って、行き当たりばったりにならないようにすること」「車に頼らず電車やバスを利用すること」の2点を意識し、脳の活性化を促すようプログラムに取り組んできました。

私たちのグループが長続きしているのは、誰か一人がリーダーシップをとるのではなく、みんなが同じ立場で活動していること。最近では、手芸や料理などにも挑戦していて、好奇心は増すばかりです。お互いに刺激を与え合いながら、これからも活動していきたいです。



ていねいにまとめられた旅行の記録には、6年にわたる熱心な取り組みの足跡が残されていました。



「ファシリテーターとして関わることが、自分自身の認知症予防になっています」と、重吉さん。(写真中央)

## インタビュー

### パソコンクラブ「一歩一歩」の ファシリテーター

しげよし ゆたか  
重吉 豊さん

私は、家族が認知症を患った経験から、この病気について関心を持ちました。そして、治療法が確立されていない病気なので、予防がとても大切であると気づき、認知症ファシリテーターとして現在活動しています。

私が今年の5月からお手伝いしているパソコングループでは、柏原宿をテーマにしたミニコミ誌づくりに取り組んでおられます。「撮影した写真をパソコンに取り込む方法も学びたい」と意欲を示されている方もいて、手や口を出しすぎないよう見守りつつ、メンバーのみなさんができるだけ脳の活性化を図れるようアドバイスすることを心がけています。

こういった取り組みの輪がどんどん広がって、認知症への理解が一層深まればと思っています。

※ファシリテーターとは…円滑な進行を図る役割の人

# 出前講座をきっかけに あなたも認知症予防に取り組みませんか

保健師や認知症キャラバンメイトのメンバーが講師になって、みなさんの地域にお伺いします。自治会やグループでの研修の機会に、ぜひお役立てください。地域ぐるみで認知症予防に取り組んでいきましょう。

## 出前講座のお申し込み

市教委 生涯学習課(ルッチプラザ)

☎55-8106 ☎55-4556

✉ manabi@city.maibara.lg.jp

## その1「認知症予防について」

担当:福祉支援局

知っておきたい認知症の基礎知識と予防方法について、分かりやすくお話しします。また、希望される場合は、「脳健康チェック」も行います。

## その2「認知症サポーターになりましょう」

担当:社会福祉協議会

認知症の人への理解や関わり方について、キャラバンメイトのみなさんが寸劇やクイズを交えてわかりやすくお伝えします。この講座を受講すれば、あなたも認知症サポーターの仲間入り。



## その3「古民具を使った昔話で

### デイサービス」

担当:歴史・文化財保護室

昔の民具を使って、当時の記憶をよみがえらせる「回想法」による認知症予防講座です。心地よい気持ちを引き出し脳に刺激を与えることが期待されます。

## その4「筋力アップで転倒予防」

担当:福祉支援局

脳と体の両方を鍛えていきいきと！今年度新たに登場する「まいばら体操」の紹介や筋力低下予防の「歩楽るん教室」を開催します。

「まいばら体操」  
始まるよ！

# 認知症への不安、ひとりで抱え込まないで お気軽にご相談ください！

福祉支援局では、市民のみなさんがいきいき過ごせるよう認知症予防を推進するとともに、病院へのかかり方や認知症のご家族への接し方など、認知症についてお悩みの方の気持ちに寄り添って対応していきます。

特に最近、「若年性認知症」を心配されている方も増えているようです。ひとりで抱え込まずに、福祉支援局までお気軽にご相談ください。

## 認知症の相談窓口

市 健康福祉部 福祉支援局  
地域包括支援センター（山東庁舎）

☎55-8110 ☎55-8130

✉ fukushi@city.maibara.lg.jp

