

# 通いの場を活用して健康を守りませんか？

## 通いの場とは…

月1回以上、住民主体でとすっこ体操や町区独自の活動を、町区の歩いて行ける公民館等で行っています。健康を守るためだけでなく、仲間づくりや生きがいがづくりの拠点にもなっています。

## とすっこ体操とは…

ストレッチ5種類、筋力強化5種類からなる、介護予防に効果的な鳥栖市オリジナルの体操です。タオルと椅子があればできます。筋力UPやバランス能力の維持に効果的です！



← 通いの場についてはこちらから

認知症について相談したいことがあるときは…

# 相談窓口

## 鳥栖市役所 高齢障害福祉課

☎0942-85-3554

介護保険の手続きやその他の福祉サービスなどについて相談できます。

住所：鳥栖市宿町1118

## 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていくために、必要な援助・支援を行う地域の総合相談窓口です。

### ●鳥栖市鳥栖地区地域包括支援センター

☎0942-81-3113

住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：鳥栖地区、鳥栖北地区

### ●鳥栖市田代基里地区地域包括支援センター

☎0942-85-3440

住所：鳥栖市轟木町1523-6 担当地区：田代地区、基里地区

### ●鳥栖市若葉弥生が丘地区地域包括支援センター

☎0942-85-8815

住所：鳥栖市弥生が丘2丁目146-1 担当地区：若葉地区、弥生が丘地区

### ●鳥栖市鳥栖西地区地域包括支援センター

☎0942-82-2188

住所：鳥栖市村田町1250-1 担当地区：麓地区、旭地区

# 脳とからだの健康を守る

# 11の方法 ここまでわかった！ 認知症の予防方法

監修 島田裕之 国立長寿医療研究センター 研究所 予防老年学研究部 部長



認知症は介護が必要になる原因の第一位です。

鳥栖市では、糖尿病が強く疑われる人の割合が多くなっています。

糖尿病は認知症の発症リスクが高まると言われています。

生活習慣を改善することが認知症の予防にもつながります。

この冊子を活用して生活習慣の改善や認知症の予防につなげてみませんか？

# 鳥栖市

はじめに

認知症は遺伝的な原因があったり、長生きをし続ければ、発症する危険が高まります。しかし、日ごろから足腰を鍛えたり、栄養をしっかりとったりすることで心身の健康を保てるように、認知症も生活習慣などで先延ばしにできる可能性があります。

認知症予防の取り組みは健康づくりや介護予防にもなります。ぜひこの冊子を参考に毎日の生活に活かしてください。

紹介している方法は、健康長寿にも役立ちますので、ぜひ実践してみてください。



この冊子で紹介している認知症予防の方法は、国内外のさまざまな研究の成果を基にしています。また項目の選定には「WHO認知症予防ガイドライン2019」や「ランセット委員会2020年報告」を参考にしています。

目次

認知症予防の基礎知識	
認知症予防 まず知ってほしいこと	3
認知症予防の実際	
認知症予防11の方法	
その1 <b>社会参加をしよう</b> 外出の機会を増やして人との交流を	6
その2 <b>認知機能を鍛える習慣を持とう</b> 新しいことにも取り組もう	7
その3 <b>うつ病に気をつけよう</b> 気分の落ち込みが 2週間以上続くときは注意	7
その4 <b>栄養バランスの良い 食事をとろう</b> 1日3食、一汁三菜の日本食を基本に	8
その5 <b>体重を毎日はかろう</b> 高齢期は肥満よりやせすぎに注意	10
その6 <b>飲みすぎに注意しよう</b> 飲むなら節度のある飲酒を	11
その7 <b>禁煙をしよう、たばこの煙をさけよう</b> いくつからでも禁煙は効果あり!	11
その8 <b>運動習慣を持とう</b> 理想はみんなで「コグニサイズ」など 認知機能も鍛える運動を	12
その9 <b>生活習慣病に注意しよう</b> 持病のある人はきちんと管理を	14
その10 <b>難聴を管理しよう</b> 耳が悪くなったら耳鼻科の処方 補聴器の使用を	14
その11 <b>睡眠のとり方に注意しよう</b> 高齢期は「遅寝、早起き」ぐらいで	15
認知症について 相談したいことがあるときは	15

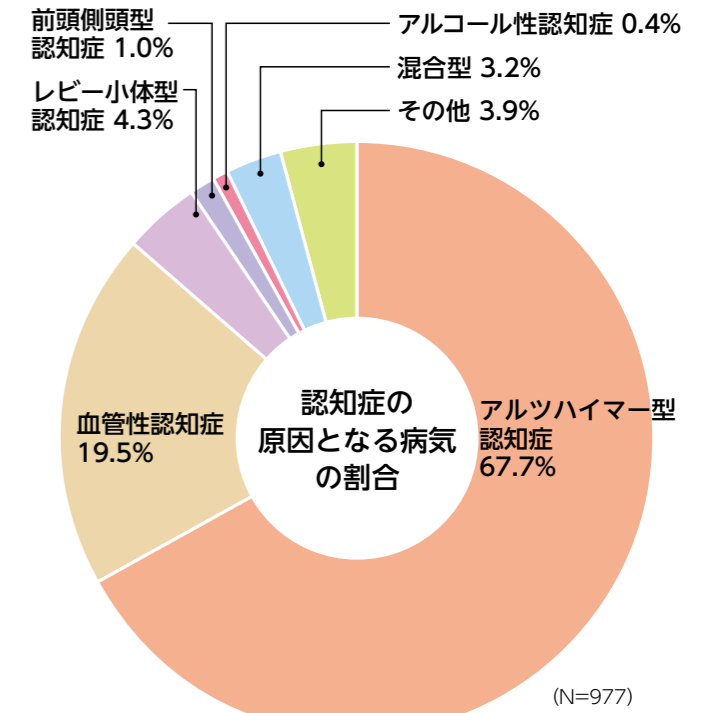
# 認知症予防 まず知ってほしいこと

## 認知症は脳の異変で日常生活に支障がある状態

認知症は、さまざまな原因で記憶や思考などの脳の機能（認知機能）が正常に働かなくなり慢性的に日常生活に支障をきたしている状態をいいます。

認知症を引き起こす病気によって症状も異なり、また治る病気や一時的な症状の場合もあります（慢性硬膜下血腫など）。もの忘れがひどいなどの認知機能の低下がみられた場合、認知症の専門医（15頁参照）の診断を受けることが大切です。

この冊子で紹介する予防方法は、主に代表的な認知症であるアルツハイマー型認知症（アルツハイマー病）や血管性認知症などの予防を目指した方法です。



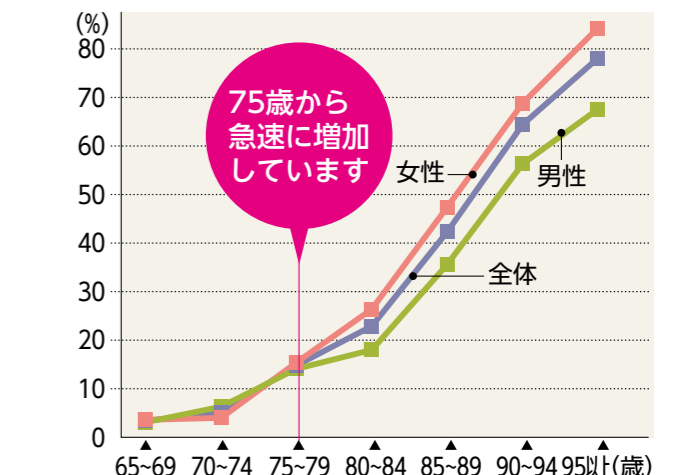
厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成23年度～平成24年度総合研究報告書による

## 認知症の予防とは「なるのを遅らせる」「進行をゆるやかにする」こと

右の図のように、認知症になる人は、75歳を過ぎたあたりから急増していきます。長生きをすれば体のあちこちが衰えたり、障害が出たりするように、脳も衰えたり、障害が出たりするためです。

年をとれば認知症になる危険性は増しますが、何歳になっても認知症にならない人も大勢います。ここでいう認知症の予防とは、認知症になりにくくしたり、なっても進行をゆるやかにする取り組みと理解してください。

認知症高齢者の患者の割合



厚生労働科学研究「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」平成23年度～平成24年度総合研究報告書による

## 認知症を予防するためにはどうすればいいか

認知症を予防するには、大きく分けると次の2つのやりかたがあります。

▶ 動脈硬化を予防するなど、脳の病気や異常、けがを防いで脳の細胞を守る

▶ 脳の一部に異常が起きても、脳のほかの部分で補えるように脳を鍛える (認知予備能)



脳を守るためには、脳の血管の動脈硬化\*などを招く生活習慣病を予防したり、病気になっても進行しないように主治医と連携してコントロールすることが重要です。また、運動習慣を持つ、栄養バランスのとれた食事を3食きちんととる、積極的に外に出たり人と交流する、転倒予防をする、などは脳だけでなく全身の健康づくりに役立ちます。

そして、脳の一部に異常が起きても他の部分で補う予備的な能力を高めるには、日頃から脳に積極的に刺激を与えることが重要です。「コグニサイズ」(12頁参照)のように、2つ以上のことを同時に行うなども、脳の良い刺激となります。人との付き合いなどの社会参加は、最も良い刺激になります。

\*血液を全身に送る動脈の壁が硬くなり、つまったり破れたりしやすくなった状態

## 予防方法はいくつも行うことが大切

6頁から実際の方法を紹介しますが、1つだけを行うのではなく、いくつもの方法を行うことが重要です。脳が衰える原因はいろいろあり、さまざまな面から対応することが効果的だからです。

ただし「認知症の予防のため!!」と、つらいことやいやなことを無理に行っても長続きしません。「楽しく」「続けやすく」「みんなで行う」ことが効果的な予防につながります。



## 年代により異なる課題もあります

働き盛りの頃は動脈硬化などを促進する肥満や高血圧、脂質異常が将来の認知症に影響しますが、高齢期に入ってからでは肥満や高血圧、脂質異常はあまり認知症に影響せず、むしろ「やせすぎ」が問題となってきます。

高血糖(糖尿病)は血管や神経を傷めるため、働き盛りの時期でも高齢期でも認知症の原因とな

ります。ただし高齢期では高血糖よりも重度の低血糖の方が認知症に影響するという報告もあるので、重度の低血糖にならないように血糖をコントロールする必要があります(14頁参照)。

また高齢期の閉じこもりやうつ(6・7頁参照)、運動(身体活動)不足(12・13頁参照)は認知症を招きやすくします。

## 主な認知症の特徴

脳にゴミがたまって脳の細胞が変性したり、血管が詰まって脳の細胞が大量に死ぬなどにより、脳が正常に働かなくなることで認知機能に異常が生じます。脳のどの部位の細胞が変性したか、どこに脳梗塞が生じたかなどで認知症の症状は異なります。

### アルツハイマー型認知症

- 初期の代表的な症状は「もの忘れ」です。
- ゆっくりと進行します。
- 本人は楽観的で、病気だという意識が薄いです。
- 昼間に徘徊して、道に迷ったりします。
- 嗅覚が衰えやすく、腐ったものに気づかないこともあります。
- 矛盾を取り繕うため、事実と異なることを話すことがあります(作話)。



### 血管性認知症

- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 高血圧など動脈硬化の危険因子を持つ男性がなりやすいです。
- 気分が落ち込んだり、意欲の低下が見られます。
- 脳梗塞などの発作のたびに症状が悪化します。
- 涙もろくなるなど、感情の起伏が激しくなります。



### レビー小体型認知症

- 人や動物、昆虫など、生々しい幻視があらわれます。
- 手足の動きがのろくなり、筋肉が硬直し、動きが減ります。
- 歩行が小刻みで、転びやすくなります。
- 初期にはもの忘れの自覚があります。
- 睡眠中に大声を上げたり、手足をばたつかせたりします。



### 前頭側頭型認知症

- 理性をつかさどる前頭葉が侵されるので、行動に制御が利かなくなったり、万引きや交通違反など反社会的な行動が増えます。
- 興味・関心がなくなると、話の途中でも立ち去るなど社交性がなくなります。
- 同じ行為を繰り返したり、不潔をいとわなくなります。
- 50歳代くらいから発症することがあります。



# 認知症予防11の方法

## その1 社会参加をしよう

外出の機会を増やして人との交流を

### 「閉じこもり」が脳や心身の衰弱を招く

「閉じこもり」とは、週に1回も外出しないなど、1日のほとんどを家から出ない状態をいいます。閉じこもりがちの人は、生活が不活発になるなどから、認知機能をはじめ、さまざまな心身の機能が衰えることがわかっています。

#### ポイント

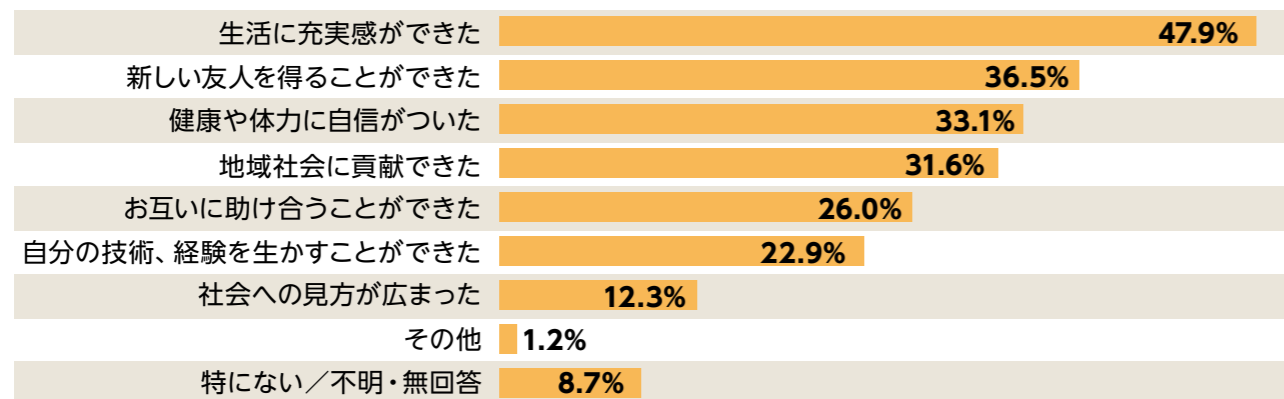
- 積極的に外出の機会をつくる
- …買い物に行く …通院する …友人を訪ねる …近くへ散歩 など

### 地域の活動などに参加して脳に刺激を与えよう

お住まいの地域の活動やシルバーボランティアなどの社会活動に参加してみませんか。役割を持つことで、生活に張りが出るなど生きがいにつながることも。また地域のさまざまなイベントなどにも積極的に参加して、脳に刺激を与えましょう。

興味のある人は市区町村の広報や、高齢者担当窓口、地域包括支援センター(15頁参照)などにご相談ください。

#### 社会活動に参加して良かったこと



出典：内閣府「高齢者の日常生活・地域社会への参加に関する調査結果(令和3年)」

### 「通いの場」をオススメします！

鳥栖市ではとすっこ体操を行っている団体を「通いの場」と呼んでいます。通いの場では「生きがいづくり」や「仲間づくり」の輪を広げることができます。詳しくは、1番最後のページをご覧ください。

男性は地域参加が少ない傾向にありますが、「認知症予防のため!」と積極的に参加しましょう



## その2 認知機能を鍛える習慣を持とう

新しいことにも取り組もう

### 日常生活のなかで脳を鍛えよう

新しいことは脳の良い刺激になります。料理を作る、旅行を計画する、語学を学ぶ、パソコンで自分史を書くなど、新しいことにどんどんチャレンジしてみましょう。

#### ポイント

- 脳の刺激となる習慣を持つ
- …新聞やテレビ、ラジオ、インターネットなどから新しい情報を得る
- …美術館や博物館に行って刺激を受ける …図書館で好きな本を探す
- …楽器演奏やカラオケなどのサークルに入る
- …囲碁や将棋、麻雀などをする(できれば他者と)

## その3 うつ病に気をつけよう

気分の落ち込みが2週間以上続くときは注意

### 高齢期はうつ病になりやすい

うつ病になると認知症にかかりやすくなりますが、うつ病が認知症と間違えられることもあります。

うつ病は、気分が落ち込む、何もする気になれないなど、“うつ”の状態が続き、生活にも支障をきたす心の病気(精神疾患)です。高齢期は老化による心身の衰えや身近な人との死別、役割を失うなどからうつ病にかかりやすい時期です。

うつ病は治療で改善できる可能性があります。次のチェックリストでうつ病のおそれがある場合は早めに医療機関を受診しましょう。

#### 最近2週間のあなたの様子について答えてみてください

※出典：厚生労働省資料

- …毎日の生活に充実感がない
- …これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- …以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- …自分が役に立つ人間だと思えない
- …わけもなく疲れたような感じがする

意欲の低下などは認知症の初期症状のこともありますので、早めに医療機関に相談してみましょう。

2項目以上あてはまった人は、うつ病のおそれがあります。医療機関などに相談しましょう。

かかりつけ医・医療機関 ●精神科(精神神経科/神経科) ●心療内科 ●メンタルクリニック など  
地域の相談窓口 ●地域包括支援センター ●保健センター・保健所 ●精神保健福祉センター など

# その4 栄養バランスの良い食事をとろう

1日3食、一汁三菜の日本食を基本に

## 高齢期こそ栄養たっぷりの食事を

「年をとったら粗食に」と勘違いしている人は少なくないようです。実は筋肉が衰えていく高齢期こそ、栄養をしっかり取る必要があります。

働き盛りの頃は肥満が健康を損なう大きな要因となりますが、高齢期ではむしろやせすぎの方が死亡率が高くなるなど問題となります。

毎日、たくさんの種類の食品を食べることが認知症予防につながります！



## バランスの良い食事とは？

認知症予防のためには栄養バランスの良い食事が効果があるとされています。例に挙げられるのは、主食、主菜、副菜（三菜）と具沢山の味噌汁（一汁）がそろった「日本食」と、魚介類や野菜、果物、ナッツ類、豆、オリーブ油をたくさんとり、適度に赤ワインを飲む「地中海食」です。

コンビニの食品などを利用する際にも、「一汁三菜」を意識して食事をそろえると栄養バランスがとれます。食事の準備がおっくうな場合は配食サービスの利用なども検討しましょう。

### 一汁三菜の例

#### 副菜

野菜、きのこ、いも、海藻類など、ビタミン・ミネラル、食物繊維が多い

#### その他

汁もの、飲みもの、牛乳・乳製品、果物など



#### 主食

ごはん、パンなど炭水化物

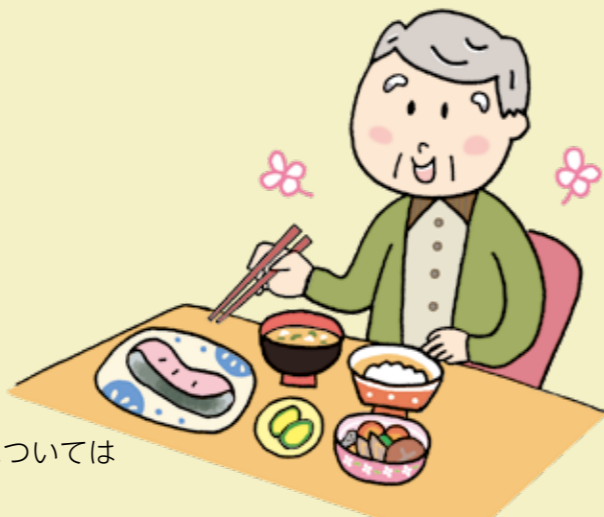
#### 主菜

魚、肉、卵、大豆製品などのたんぱく質が主体

## たんぱく質の素材を3食食卓に

高齢期は筋肉の分解が進みやすいので、朝、昼、夜の3食とも、たんぱく質をしっかり取る必要があります。食欲がないときは主菜から食べるなど、毎食ごとにとることを意識しましょう。

たんぱく質が多いのは肉、魚、卵、大豆製品などからなる主菜です。



※腎臓病などの持病のある人は、たんぱく質のとり方については主治医に相談してください。

# 1日10食品食べることを目標にしよう

栄養バランスよく食べる目安として、次に紹介する10種類の食品を毎日とれているかチェックしてみましょう。これは東京都健康長寿医療センター研究所で開発された方法で、10食品を毎日食べると必要な栄養素がとれることがわかっています。

<b>肉</b> 	<b>魚介類</b> 	<b>卵</b> 	<b>大豆・大豆製品</b> 	<b>牛乳・乳製品</b> 
<b>緑黄色野菜</b> 	<b>海藻類</b> 	<b>いも</b> 	<b>果物</b> 	<b>油脂類</b> 

## 現在の自分の食習慣をチェック

現状で1日に何種類の食品がとれているか確かめてみましょう。1日1食でも食べれば1点で、9点以上が目標です。10点に近づくほどフレイル(筋力の低下などから体の機能が衰えて、介護が必要となる手前の状態)の危険度が下がっていきます。

## 食品摂取の多様性スコア(10食品のリスト)

① 肉	<input type="text"/>	点	⑦ 海藻類	<input type="text"/>	点	
② 魚介類	<input type="text"/>	点	⑧ いも	<input type="text"/>	点	
③ 卵	<input type="text"/>	点	⑨ 果物	<input type="text"/>	点	
④ 大豆・大豆製品	<input type="text"/>	点	⑩ 油脂類 (油を使った料理)	<input type="text"/>	点	
⑤ 牛乳・乳製品	<input type="text"/>	点				
⑥ 緑黄色野菜	<input type="text"/>	点				
				あなたの点数は？ 合計	<input type="text"/>	点

9点以上をめざしましょう！

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

## その5 体重を毎日はかろう

高齢期は肥満よりやせすぎに注意

### 半年で2~3kg減少したときは注意

高齢になるほど、肥満よりもやせすぎが心身の機能低下と関連し、認知症になる危険性を高めます。毎日体重をはかることで、やせてきていないか、栄養は足りているかを把握できます。デジタル式（数字表示）の体重計で、0.1kgの単位まではかれる体重計を使いましょう。

「BMI(ビーエムアイ)」という体格指数で、自分の状態を調べてみましょう。

BMIの計算の仕方

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

※身長の単位はcm(センチ)ではなくm(メートル)なので注意。

例 身長160cm 体重50kg の人の場合  
 $50 \div 1.6 \div 1.6 = \text{BMI}19.5$  (やせすぎ)



次の表でやせすぎの場合は栄養が足りていないおそれがありますので注意しましょう。

年齢	目標とするBMIの範囲
18~49	18.5~24.9
50~64	20.5~24.9
65~74	21.5~24.9
75以上	21.5~24.9

範囲よりもBMIが  
小さい場合は → やせすぎ  
大きい場合は → 肥満

※東京都健康長寿医療センター研究所などの研究では、70歳以上ではBMIが28くらいの小太りの状態までは健康に心配ないとされています。

出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

## 歯と口の健康を守ろう

抜けた歯をそのままにしていたり、入れ歯など義歯の状態が悪いままにしていますか？ よくかめなくなり、柔らかいものばかり食べるなど栄養に偏りが出たり、栄養不足になったりしがちです。よくかめることや口のなかを清潔に保つことは認知症予防のためにも大切です。

### ポイント

- 毎日の歯みがきで、歯と口、入れ歯などを清潔に保つ
- 年に1回以上歯科健診を受けて口の状態を確認する
- 入れ歯など義歯に不具合を感じたときは、すぐに歯科医で調整してもらう

口腔の機能を保つ体操なども、地域包括支援センター(15頁参照)で紹介しています。



## その6 飲みすぎに注意しよう

飲むなら節度のある飲酒を

### 度を越すと脳に良くないアルコール

お酒を大量に飲み続けると、脳が萎縮したり、脳卒中を引き起こしたりして認知症を招きやすくなります。ビタミンB<sub>1</sub>不足など、栄養が偏るとさらに脳が萎縮しやすくなります。

高齢になっての飲みすぎは、認知症だけでなく、酔って転んで頭を打ったり、心臓の発作や風呂での溺死などにつながります。健康的な飲酒量は1日にビール500mL(日本酒では1合)程度ですが、高齢者はその半分とされます。

### ポイント

- 飲みすぎない。毎日飲まない
- 薬を飲んでいるときは控える
- 睡眠薬代わりにしない
- 飲んですぐは入浴しない
- 朝から飲まない、お酒で時間をつぶさない

飲むときはつまみとともに。また、お酒と同じ量の水も飲むようにしましょう。



## その7 禁煙をしよう、たばこの煙をさけよう

いくつからでも禁煙は効果あり!

### たばこは脳にも悪い

「たばこはアルツハイマー病予防に効果あり」という誤った知識を持っている人もいますが、WHO(世界保健機関)によると、喫煙者は非喫煙者よりも、そして喫煙量が多いほど認知症になりやすくなります。また、たばこは肺がんや慢性閉塞性肺疾患(COPD)など肺の病気だけでなく、動脈硬化を促進し、全身のさまざまな病気に影響します。

大気汚染を含め、有害な煙(たばこを吸う人が出す副流煙)をさけることも大切です。

### ポイント

- 禁煙外来やニコチンパッチなどの禁煙補助薬を利用する
- 灰皿やたばこを捨てるなど、喫煙の誘惑となるものを遠ざける
- たばこを吸っている人のそば(とくに風下)には近づかない



# その8 運動習慣を持とう

理想はみんな「コグニサイズ」など認知機能も鍛える運動を

## 高齢期に大切な運動習慣

転倒して頭部を強打すると認知症を招きます。高齢期の健康を守るための運動には次のような運動が挙げられます。運動習慣は血管を若々しく保ち、脳を守ります。また筋肉（骨格筋）からは脳の神経細胞を育てる成分が分泌されることがわかっています。筋肉量や筋力を維持・向上して活発に動くことが脳を守り、自立した生活を守ります。

### 有酸素運動

心肺機能を鍛え、血流をよくする運動

- ウォーキング
- 水中ウォーキング
- 水泳など



### 筋力運動(筋トレ)

筋肉量や筋肉の維持・増進のための運動

- スクワット(ひざの曲げ伸ばし)
- 腕立て伏せ、「ロコトレ」など



### 柔軟運動(ストレッチ)

関節の曲がる範囲を広げ、体を柔軟に保つ運動

- 開脚や前屈運動など



### バランス運動

転倒予防に役立つ運動

- 片脚立ちなど



どれも実行してほしい運動ですが、認知症予防のためには有酸素運動と筋トレを行うことがとくに重要です。

### ポイント

- 筋肉を増やすためには運動後に牛乳を飲む、3食ともたんぱく質の多いおかず(主菜)を用意するなどが効果的です。

## 運動しながら認知機能を鍛える「コグニサイズ」

「コグニサイズ」は国立長寿医療研究センターが開発した、認知機能を鍛える運動です。動きながら数字の100から7ずつ引く(答えは順に93、86、79...)など、体を動かしながら、頭も働かせる課題を盛り込んでいます。このように同時に2つ以上の課題をこなすことは、脳を活性化し、認知機能向上に高い効果があります。

コグニサイズの例



## 「ロコトレ」にチャレンジしよう!

「ロコトレ」は日本整形外科学会が奨励しているロコモティブシンドローム(ロコモ)\*予防の体操です。「ロコトレ」で足腰を鍛えることは、外出など自立して活動するためにも効果的です。

\*骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能(移動機能)が低下している状態のことをいいます。

### 毎日続けたい2つの体操

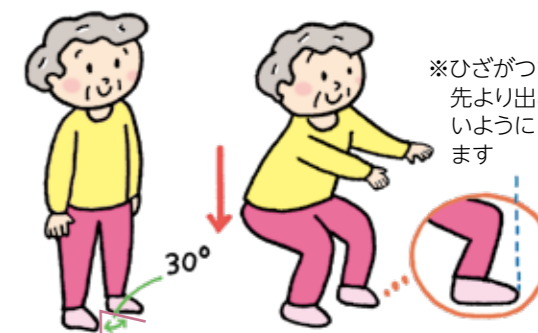
#### バランス能力をつける 片脚立ち

※左右1回ずつ、1日3回行いましょう。



- ①転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。
  - ②床につかない程度に片脚を上げます。
- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
  - 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をついて行います。
  - 指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

#### 下肢の筋肉を鍛える スクワット



- ①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度ずつ開きます。
  - ②ひざがつま先より前に出ないように、またひざが足の人差し指の方向を向くように注意して、お尻を後ろに引くように体をしずめます。
- スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をついて立ち座りの動作を繰り返します。
  - 机に手をつかずにできる場合は手を机にかざして行います。

### こんな運動もプラスしてみましょう

#### ふくらはぎの筋肉を鍛える ヒールレイズ

1日の回数の目安：10～20回(できる範囲で)×2～3セット

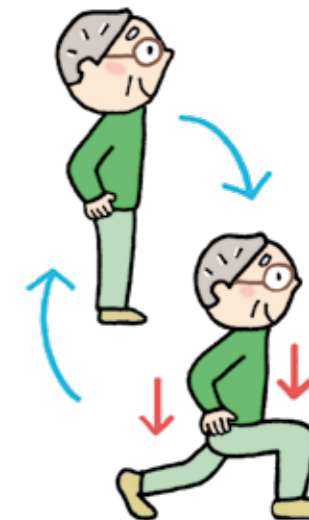


- ①両脚で立った状態でかかとを上げます。
  - ②ゆっくりかかとを下ろします。
- ポイント/バランスを崩しそうな場合は、壁や机に手をつけて行ってください。また、かかとを上げすぎると転びやすくなります。

- 立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう。
- 自信のある人は、壁などに手をつけて片脚だけでも行ってみましょう。

#### 下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける フロントランジ

1日の回数の目安：5～10回(できる範囲で)×2～3セット



- ①腰に両手をつけて両脚で立ちます。
- ②脚をゆっくり大きく前に踏み出します(踏み出して腰を下げる前の準備の姿勢)。
- ③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げます。
- ④体を上げて、踏み出した脚を元に戻します。

ポイント/上体は胸を張って、良い姿勢を維持します。大きく踏み出しすぎてバランスを崩さないように気をつけましょう。

## その9 生活習慣病に注意しよう

持病のある人はきちんと管理を

### 高血糖、肥満、高血圧、脂質異常に注意

高齢期以前に肥満や高血圧、脂質異常、高血糖があった人は、残念ながら認知症の危険が高いことを知っておきましょう。ただし、高齢になってからの肥満や高血圧、脂質異常は、軽度であればそれほど心配する必要はありません。

高齢期にとくに注意したいのは糖尿病です。高血糖も問題ですが、血糖値が下がりすぎる重度の低血糖は認知症の危険因子です。主治医と連携して、自分にあった血糖コントロールの目標を決めることが大切です。

#### ポイント

- 高血圧などの持病のある人は主治医と連携してきちんとコントロールを
- 現在、糖尿病で治療を受けている人は、重度の低血糖にならないように注意しよう

年に1回は健康診断を受けて、体の状態のチェックを!



※通院中の人は健康診断をすべきかどうか主治医と相談してください。

## その10 難聴を管理しよう

耳が悪くなったら耳鼻科の処方箋で補聴器の使用を

### 聴力の低下に注意しよう

難聴は認知症になる大きな要因です。耳が良く聞こえない状態を放置すると、脳への刺激を減らし、人や社会との交流の意欲を失わせます。日本では耳鼻科で補聴器を処方してもらい、使用する人が少ないようです。聴力の低下を感じたら、耳鼻科などで確かめてもらいましょう。

#### ポイント

- テレビの音が聞きにくかったり、健康診断で聴力低下を指摘されたら耳鼻科の受診を
- 積極的に補聴器を使用する。使用中に使いづらさを感じたら耳鼻科に相談する

同様に「目が見えにくい」ときは、すぐに眼科を受診しましょう!



## その11 睡眠のとり方に注意しよう

高齢期は「遅寝、早起き」ぐらいで

### 不足してもとりすぎても認知症を招く

睡眠時間は不足してもとりすぎても認知症の危険が高まることがわかってきました。個人差が大きいですが、必要な睡眠時間は高齢期では6~7時間くらいが目安となります。若い頃のように8時間程度を目安とすると、寢床で過ごす時間が増え、逆に眠れなくなるおそれがあります。

また、夕方に眠気が起こりやすいですが、寝てしまうと、夜に眠りにくくなります。午後3時以前の20~30分以内の短い昼寝が認知症予防に効果的なので、睡眠は軽い昼寝で補いましょう。

#### ポイント

- 睡眠時間が短くなったことを自覚する(起床時間は一定にする)
- 眠気があるときは昼間20~30分程度の昼寝をする
- 眠気の起こりやすい夕方に運動をして目を覚ます(夜に向けて体温が下がり、眠りやすくなる効果も)



### 認知症になっても住み慣れた地域で暮らすために

鳥栖市では、認知症サポーター養成講座や認知症カフェを開催しています。認知症に関する正しい知識を持ち、これからの生活に役立ててみませんか?

#### ● 認知症サポーターとは

認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やその家族を温かく見守る応援者のことです。認知症サポーターの養成講座を開催しておりますので、関心がある方は、市役所へお問い合わせください。

#### ● ニンにんカフェとは

認知症の人やその家族、認知症に関心のある人などが、情報交換や学びを行う場所です。認知症についての相談も随時受け付けています。関心がある方は、市役所や地域包括支援センターへお問い合わせください。

#### 認知症の症状や相談先について知りたいとき

「最近もの忘れが多い」など、認知症の心配があるときは、まずは「かかりつけ医」に相談しましょう。

鳥栖市で作成した「認知症あんしんガイド」もぜひご活用ください。将来の自分の備えとしてもご活用いただけます。

電子版はこちら

