

認知症予防と食育



2019年（令和元年）8月8日

一宮医療療育センター 森岡祐貴

診断時は中等度以上の認知症



認知症総合支援機構株式会社

<http://www.dementia-so.jp/prevent/>

認知症は

もの忘れ（加齢変化）とは違う

治る認知症と治らない認知症がある
（一般的に話題になるのは治らない認知症）

予防する

もの忘れと認知症は違う

	これから認知症になる人	認知症
原因	脳の生理的な老化	脳の神経細胞の変性や脱落
もの忘れ	体験したことの一部分を忘れる (ヒントがあれば思い出す)	体験したことをまるごと忘れる (ヒントがあっても思い出せない)
症状の進行	あまり進行しない	だんだん進行する
判断力	低下しない	低下する
自覚	忘れっぽいことを 自覚している	忘れたことの自覚がない
日常生活	支障はない	支障をきたす

認知症チェックリスト 1/2

- 1 同じことを言ったり聞いたりする
- 2 ものの名前が出てこなくなった
- 3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 4 以前はあった関心や興味が失われた
- 5 だらしなくなった
- 6 日課をしなくなった

認知症チェックリスト 2/2

- 7 時間や場所の感覚が不確かになった
- 8 慣れたところで道に迷った
- 9 財布などを盗まれたという
- 10 ささいなことで怒りっぽくなった
- 11 蛇口・ガス栓の閉め忘れ 火の用心ができなくなった
- 12 複雑なテレビドラマが理解できない
- 13 夜中に急に起き出して騒いだ

認知症の原因となる病気

治らない
認知症

- 変性疾患 アルツハイマー型認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症
- 脳血管障害 血管性認知症
- 感染症 脳炎、進行麻痺
- 腫瘍 脳腫瘍
- 外傷 慢性硬膜下血腫
- 髄液循環障害 正常圧水頭症
- 内分泌障害 甲状腺機能低下症
- 中毒、栄養障害 アルコール中毒、ビタミン欠乏

予防の3つの柱

栄養



運動



コミュニケーション



認知症予防

- 運 コ 栄 1 歳を取っても老化をするな
- コ 2 認知予備能を増やそう
- 運 コ 3 運動、趣味、社会参加
- 運 コ 4 ストレス解消、よく笑う
- 運 栄 5 よい睡眠を摂る
- 栄 6 おいしく食べようバランスのとれた食事
- 栄 7 お口をきれいに、育てよう腸内環境
- 栄 8 エビデンスがあるサプリメントをとろう
(科学的に効果が確認されているものを選ぶ)

コミュニケーションは脳を活性化

- 目が見えなくなったり、耳が遠くなると認知症になりやすい

- 会話すると、脳を使う



- おしゃべりしながら, ウォーキング
コグニティブトレーニング (認知作業運動)

身体運動はすべての基礎

※認知症予防に有効※

すでに発症した認知症の進行抑制にも効果あり

週3回、30-50分程度の散歩が最も有効

運動を始める前に、
心臓・呼吸器・骨関節に
問題がないか相談しましょう



国立長寿医療センターもの忘れ教室

<http://www.ncgg.go.jp/monowasure/news/documents/0511-5.pdf>

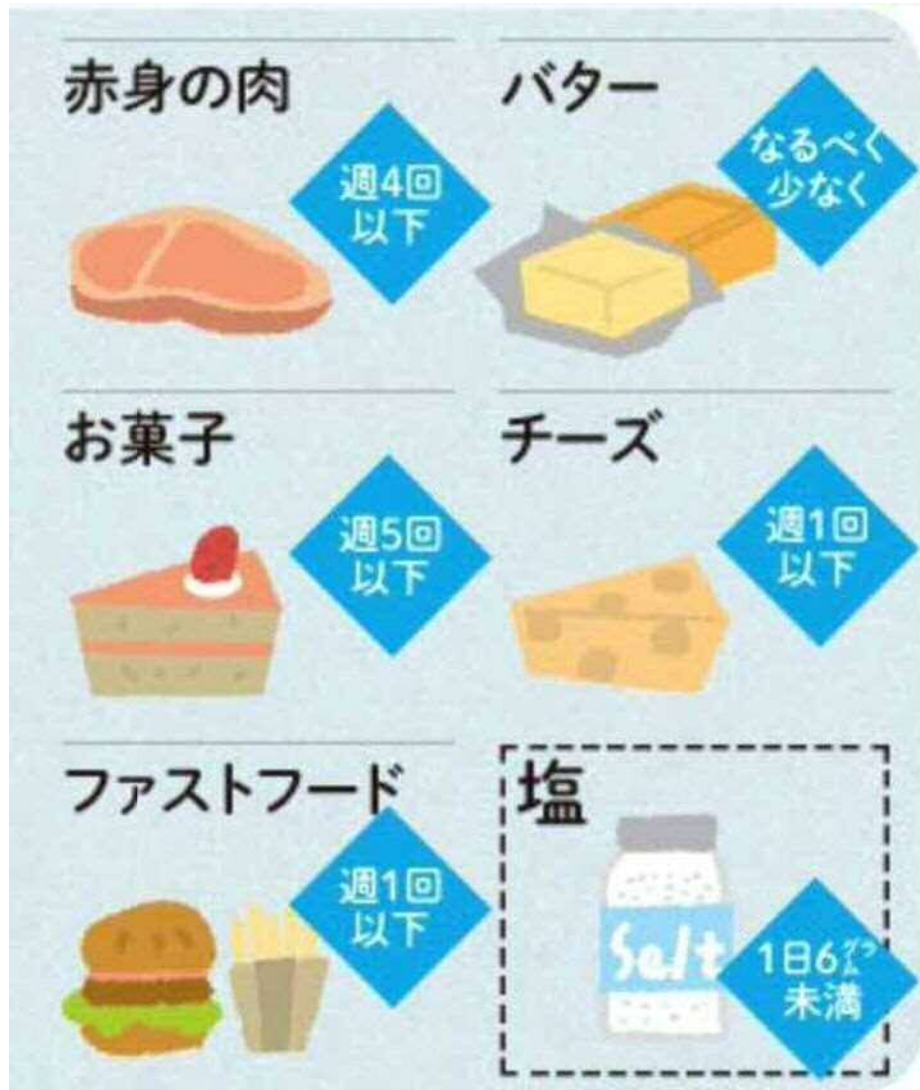
理想的な食事



MIND食 おすすめの食材

<p>緑黄色野菜 カロテノイド</p>  <p>週6日 以上</p>	<p>その他の野菜 食物繊維</p>  <p>1日1回 以上</p>	<p>豆類 大豆イソフラボン</p>  <p>週3回 以上</p>	<p>全粒穀物 ビタミン ミネラル、食物繊維</p>  <p>1日3回 以上</p>	<p>魚 DHA/EPA</p>  <p>なるべく 多く</p>
<p>ナッツ類 α-リノレン酸</p>  <p>週5回 以上</p>	<p>ベリー類 アントシアニン</p>  <p>週2回 以上</p>	<p>鶏肉 イミダゾールジペプチド</p>  <p>週2回 以上</p>	<p>オリーブオイル オレイン酸、 ポリフェノール</p>  <p>優先 して 使用</p>	<p>ワイン ポリフェノール (レスベラトロール)</p>  <p>1日 グラス 1杯</p>

避けたい食事



スナック菓子

カップ麺, スープ

菓子パン

加工食品, レトルト

野菜, フルーツジュース

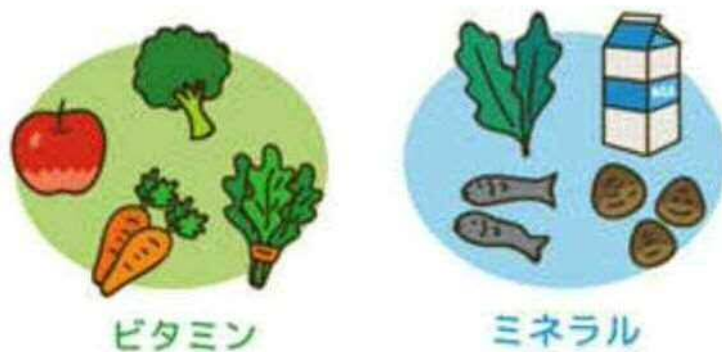
<https://nakamaaru.asahi.com/article/11731842>

栄養素の役割

活動エネルギー源



3大栄養素からエネルギーを作るのに必要



体の中でつくれないため、食事から摂ることが重要

まとめ

- ある日突然、認知症にならない
- （今のところ） 治す薬はない
- 少しでもおかしいと思ったら, 検査を受けてみる
- 予防は積極的に