2 認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

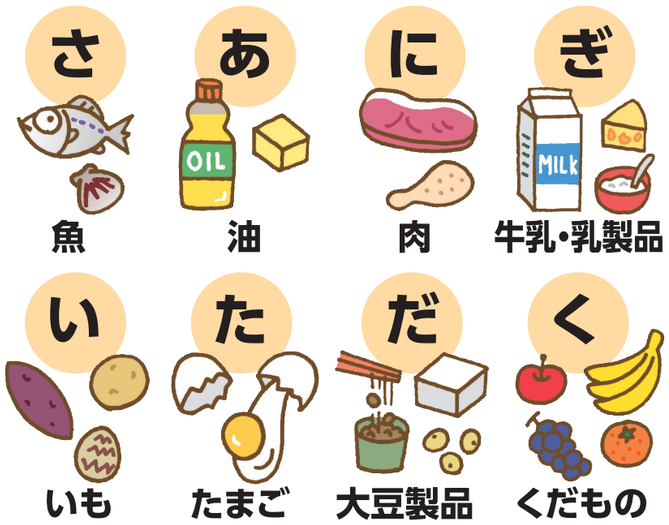
認知症予防
原則①よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

覚えよう! 毎日食べたい10食品群

下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上※が目標です。



「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、「ロコモチャレンジ! 推進協議会」が考案した合言葉です。

※東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿新ガイドライン策定委員会

認知症予備群のうちに引き返しましょう

認知症はいきなり発症するわけではなく、一歩手前のグレーゾーンがあります。その段階のことをMCI(軽度認知障害)といい、認知症予備群です。もの忘れなどが気になる人は、かかりつけ医などに相談してみましょう。

認知機能は緩やかに低下していきます。
MCI(軽度認知障害)での対処が大切です!



Column

健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

脳のためにも口腔ケアを忘れずに

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を作り、入れ歯は歯科医に定期的に調整してもらって、きちんとかんで食べられるようにしましょう。



歯や歯茎、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

食欲が低下し栄養摂取量が減る ▶ 低栄養
筋力が減り活動量が低下する ▶ 転倒、骨折
口臭が気になって外出を控える ▶ 閉じこもり

これらは全て寝たきりの原因にもなります!!

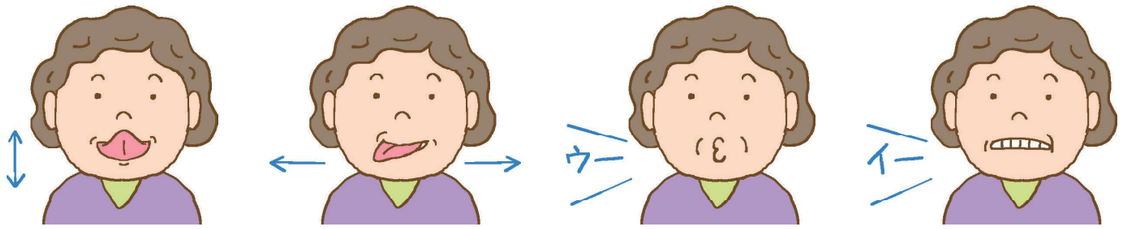


実践! 口腔ケア

- ○歯磨き後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃具を使って仕上げる
- ○フッ素入りの歯磨き剤やキシリトール入りのガムをかむ
- ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健診を受ける
- ○口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする



無理せず、毎日、続けましょう。 お口の体操



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る(目)②聞く(耳)③話す(歯・顎)といった機能が低下していると、人と話すことをおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。



認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度の ウォーキングを日課に

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



プラス

転倒予防に効果的！筋力アップ体操



認知症予防

原則③ よく外に出る

外出が減る きっかけはさまざま

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

からだの問題　膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になる　など

こころの問題　転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない　など

環境の問題　友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない　など



いきいきと過ごすために地域で活動を!!

●地域体操クラブ

運動するきっかけを得て、地域で仲間と共に健康寿命を延ばすグループを作る教室です。

市が推奨する健康体操応援プログラム(※)を講師と一緒に週1回、約3か月間行い、参加者同士で自主グループを作り、運動を継続していくことを目指します。参加者の募集(日程、時間、会場等)は広報などでお知らせします。

高齢政策課介護予防推進係
☎042-523-2111
内線1471

●健康体操応援リーダー等派遣事業



自主的に健康体操応援プログラム(※)を6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループの活動場所に健康体操応援リーダー等を派遣し、健康体操応援プログラム(※)に関するアドバイスを行います。また、定期的に体力測定を実施します。体操のテキストを全員に配布、体操のCDまたはDVDをグループに貸与します。

高齢政策課介護予防推進係
☎042-523-2111
内線1471

●地域リハビリテーション活動支援事業

自主的に健康体操応援プログラム(※)を6か月以上行う意向のある65歳以上の高齢者を含む3人以上のグループの活動場所に理学療法士等が赴き、体力測定を含めた活動継続支援を行います。体操のテキストを全員に配布、体操のCDまたはDVDをグループに貸与します。

たちかわ健康体操動画

※健康体操応援プログラムとは、たちかわ健康体操とラジオ体操第1を組み合わせたものです。たちかわ健康体操は、ゆっくりと行う立川市のオリジナルの体操で、体の体操13種類とお口の体操6種類から構成されています。

高齢政策課介護予防推進係
☎042-523-2111
内線1471

●ちょこっとボランティア事業



高齢になっても、一人でも、認知症になっても、住み慣れた地域で安心して暮らすために、ゆるやかな見守りと、ちょっとした生活上のお手伝い等を行うボランティア活動です。地域包括支援センターのコーディネートにより軽微な支え合い活動を行います。(P29チームオレンジの活動も対象です)

お力を貸してくださる方、詳しく知りたい方は、お気軽にお問い合わせください。

地域包括支援センター
P32参照