



本当は予防できる認知症

あなたはその秘訣を知っていますか？

認知症というと、アルツハイマー病を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？しかし、生活習慣病などによって動脈の壁が硬くなりしなやかさが失われる「動脈硬化」が認知症に関係することがわかってきました。



認知症とは？また、その進行を防ぐ方法は？

認知症を起こす病気にはアルツハイマー病、血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などたくさん種類があります。

アルツハイマー病が注目されたため、予防は難しいという印象を持っているかもしれません。しかし、認知症の2番目の原因である血管性認知症であれば、脳卒中予防が認知症予防に直結します。また、アルツハイマー病やレビー小体型認知症ですら高血圧や糖尿病などの生活習慣病の治療によりその進行を抑制できる可能性も明らかになりました。

誰でもできる認知症予防法

今日からできる具体的な例を紹介します。それは、歩きながら計算する、踏み台昇降をしながらしりとりをする、など2つの課題を同時にこなして(頭と体を使う)脳に負荷をかけることとです。

100-7-7-...



哲学者プラトンが紀元前に「生活習慣病の予防には何がよいか？」という質問に対して「絶えず心を動かせ、そして、体を動かせ」という言葉を残しています。

す。現代においては、生活習慣病の先にある認知症の予防にも応用できるのではないのでしょうか。

認知症が減っている国がある！

イギリスでは認知症が減少したという研究があります。20年前の日本とイギリスは、80歳以上の認知症の割合はほとんど変わりませんでした。しかし、イギリスでは、「心臓病の治療が認知症予防」という標語をつくり、国をあげて禁煙と減塩に取り組んだところ、75歳以上のすべての年代において認知症が2〜3割も減ったと報告されています。このことから、減塩による高血圧予防や禁煙による動脈硬化予防が認知症予防に好影響があるのではないかと考えられます。

生活習慣病の中で、脳卒中など脳の病気になるがやすいのが高血圧です。上島町の特定健診の結果でも受診者の約3割が受診勧奨判定値となっており、認知症予防としても減塩は重要です。減塩と聞くと苦行の

ように感じられるかもしれませんが、「薄味に慣れ、漬物・汁物を控え、酸味・香辛料・油を有効に使い、保存食を食べすぎないようにする」ことを心掛けてみましょう。

認知症予防には血管を守る

これまで、アルツハイマー病と血管性認知症は、治療法が異なるように言われることが多かったですが、いずれも生活習慣病をコントロールすることで進行を予防できることがわかってきました。また、高齢者の認知症は単一の原因であることはまれです。たとえば、Aさんはアルツハイマー病もあるが糖尿病も原因である、Bさんは肥満、脂質異常症に関連して



★今月号の担当★
保健師 柳原由美



各種の教室を行っていますのでお問い合わせください。

魚島保健福祉センターでは、体操教室「あおぞら」や高齢者料理教室・男の料理倶楽部などで「心を動かせ、そして、体を動かせ」を体感できます。また、各保健センターで

おこった脳卒中が原因である、など図のようないくつもの原因が共存しています(図)。

まとめ

- 1 認知症はアルツハイマー病ではない
- 2 生活習慣病のコントロールが認知症の予防になる
- 3 生活習慣病ひいては認知症予防の黄金律は「心を動かせ、そして、体を動かせ」

元気アップ体操、検診等ガイド

CATV11チャンネルで
13時・18時に放映中!

元気アップ体操

寝たまま体操③

食はず過ぎ飲みすぎになりやすい年末年始。油断していらおなか周りが…なんて方も多いのではないでしようか。腹筋を鍛えることで、内臓を守り便秘解消になったり、体を支えて腰痛が軽減されたり、バランスも改善し、転びにくい身体づくりができますよ。朝起きた時や寝る前など、生活リズムの中に寝たまま体操を組み込んでみてください。

腹筋（上級編）

左肘と右膝をつけるように上体を起こす。そのまま5～10秒キープ。反対側も同様に。



左右
各10回

がんばるりん!



息を止めずに吐きながら

腹筋（初級編）

仰向けになり、左膝を立て、右足を床から上げる。そのまま10秒キープ。反対側も同様に。



左右
各10回

ポイントりん♪



腰が浮かないように腹筋に力を入れて。息を止めずに吐きながら

◆生名保健センター TEL 74-0911

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

毎週月曜日	13:30~14:30	生名保健センター
いきいき体操 (★5P)		
5日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
26日(月)	10:00~11:30	生名保健センター
健康相談 (★5P)		
13日(火)	10:00~11:00	3分団集会所
離乳食教室		
16日(金)	9:30~11:30	生名保健センター
おたっしゃクラブ (★5P)		
21日(水)	10:00~12:30	3分団集会所
まめっこクラブ		
22日(木)	10:00~11:30	生名保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755

はつらつ教室自主活動 (★5P)

毎週火曜日	10:00~11:00	岩城保健センター1階トレーニングルーム
にこにこ広場 (★5P)		
6日(火)	14:00~16:00	岩城開発センター
20日(火)	14:00~16:00	岩城開発センター
健康相談 (★5P)		
13日(火)	10:00~11:00	コミュニティセンター
21日(水)	10:00~11:00	長江公民館
育児教室 (★5P)		
19日(月)	10:00~11:30	岩城保健センター

12月 健康相談・リハビリ教室・検診月間スケジュール

★印は、獲得できる健康ポイント数です

◆弓削保健センター TEL 77-3700

おたっしゃクラブ (★5P)

1日(木)	10:00~12:30	久司浦集会所
7日(水)	10:00~12:30	弓削開発総合センター
8日(木)	10:00~12:30	下弓削中央集会所
9日(金)	10:00~12:30	弓削保健センター
21日(木)	10:00~12:00	下弓削中央集会所

のびのびひろば

2日(金)	10:00~11:00	弓削保健センター
-------	-------------	----------

ちびっくらぶ

7日(水)	10:00~11:30	弓削保健センター
-------	-------------	----------

健康相談 (★5P)

13日(火)	10:00~11:30	せとうち交流館
--------	-------------	---------

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120

初心者料理教室 (★5P)

8日(木)	18:30~20:30	魚島保健福祉センター
-------	-------------	------------

体操教室「あおぞら」(★5P)

9日(金)	14:00~15:30	魚島地域交流センター
-------	-------------	------------

健康相談 (★5P)

14日(水)	10:00~14:00	高井神公民館
22日(木)	13:30~16:30	魚島保健福祉センター