

認知機能低下を予防するために

脳のはたらきを高めて認知症を予防する、または進行を遅らせるためには、運動、食事、社会的な交流を持つことが効果的であるといわれています。

■**運動**：散歩やサイクリング、水泳などの有酸素運動や日々を活動的に過ごすことが、認知機能により効果がある可能性があります。

- ・継続的に行うこと（半年から1年以上）
- ・週3回以上
- ・2つ以上の課題を同時に行う（運動しながら計算をする。友人と話をしながらウォーキングなど）

■**食事**：野菜や魚を取り入れたバランスの良い食事也很重要です。お肉の摂取よりは、魚、野菜、果物、オリーブ油、赤ワインなどの地中海食がよいとの研究もあり、できる範囲で日々の食事に取り入れてみてもよいかもしれません。

■**趣味・社会交流**：趣味を持つことや交流することもよい効果があります。外に出て近所の方と運動をすることや、集いの場に出向くことで他の方とのコミュニケーションが生まれ、認知症の予防効果がある可能性があります。

参考文献：認知機能の低下および認知症のリスクの低減。 WHO ガイドライン

船橋市リハビリセンター 案内図



お問い合わせ

船橋市リハビリセンター 総合相談窓口まで
 〒274-0822
 船橋市飯山満町2丁目519番地3
 TEL：047-468-2001
 FAX：047-468-2059

<http://www.funabashi-rehacen.com>



物忘れと認知症

知っておきたい、
 物忘れと認知症のちがい



認知症とは？

加齢により体の衰えとともに、脳のはたらきにも衰えが生じます。その変化は避けられないものですが、何らかの病気により脳に変化が起き、生活に支障がでる状態を「認知症」といいます。認知症の原因になる主な病気にはアルツハイマー病、レビー小体病などがあります。

認知症の原因となる病気

原因となる病気により予後は変わりますがほとんどは完全に治ることはないものです。しかし、一部治る可能性があるものもあります。

■**アルツハイマー病**：アミロイドβというたんぱく質が脳にたまり、記憶障害や意欲の低下などが起こります。

■**脳血管性認知症**：脳梗塞や脳出血により、損傷した部分の脳機能に問題が起こり認知症となります。

■**レビー小体病**：αシヌクレインというたんぱく質が脳にたまり、幻覚や幻視、睡眠時の行動障害などの症状が起こります。初期には記憶障害が目立たないこともあります。

■**正常圧水頭症**：脳の周囲を満たしている液体が増加し、脳を圧迫し認知症が生じます。液体を排出することで症状が改善する可能性があります。

認知症の手前の状態

■**軽度認知障害（MCI）**：認知症になる前の状態のことで、「健常と認知症の間」とも言われます。

一般的には、認知症まで進行すると、根本的な治療がなく進行していきます。しかし、その一手前の状態で気づき対応することで、認知症への移行を予防できる可能性があります。その意味で、以下のような脳の変化により起きる症状が強くなってきた場合は、一度受診をして対応することが重要です。

脳の変化により起きる症状

認知とは、物事を理解し判断すること。論理的に考えることなど日常生活を円滑におくするために必要な脳の働きのことです。その能力が低下することで様々な症状が出現し、日常の生活に影響を与えます。

■**物事を覚える力、記憶力の低下（記憶障害）**

- ・頼まれたことや予定、約束、日課を忘れる。
- ・今日の日付や季節が分からない。
- ・知り合いを思い出せない。

■**言葉を話す力、理解する力の低下（言語障害）**

- ・言葉が出づらい。
- ・文字、文章を読むことが難しい。



■**集中力・継続する力の低下（注意障害）**

- ・作業を続ける集中力、持続力が低下する。
- ・2つ以上の指示をするとミスが多くなる。
- ・日中の眠気が強い。

■**計画を立て実行する能力低下（遂行機能障害）**

- ・1つの作業にこだわりすぎる。
- ・仕事に時間がかかりすぎる。



■**感情コントロールの障害（感情障害）**

- ・意欲がなくなった。
- ・怒りっぽくなった。
- ・常に不安な気持ちになる。



加齢による物忘れとの違い

加齢による物忘れと認知症は異なります。**加齢に伴う物忘れは**、例えば朝食のメニューや人の名前を一部だけ忘れることがありますが、これは一般的な現象で、自分でそのことに気づいています。

一方、**認知症では**、朝食を食べたこと自体や知人に会った出来事を忘れることがあります。そして、認知症の方は自分が何かを忘れていることに気づくことが難しくなります。

さらに、加齢による脳の働きの低下は日常生活に大きな支障をきたすことはありませんが、認知症の場合は日常の出来事に関する重要な情報を覚えておくことが難しくなります。