



## 認知症を予防する

厚生労働省の推計では、2012年時点での認知症高齢者は約462万人に上り、認知症になる可能性がある軽度認知障害(MCI)の高齢者まで含めると、65歳以上の4人に1人が認知症とその予備軍にあたると言われてています。



認知症の発症を完全に防ぐことは難しいですが、ふだんの生活習慣に気を配ることで発症や進行を遅らせることが期待されています。

### 生活習慣病が認知症のリスクを高める!?

高血圧や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、脳血管性認知症の発症を促すばかりでなく、脳組織そのものに悪影響を及ぼしている可能性もあり、アルツハイマー病をはじめとする認知症の発症を促進するといわれています。

さらに、**メタボ**そのものが、認知症のリスクまで高めてしまうことが明らかになってきています。海外の調査では、メタボの人はそうでない人に比べて3倍以上もアルツハイマー病にかかりやすいという報告もあるようです。

下記にある予防の十力条も参考に、今できることから始めて認知症予防に努めましょう。



### 簡単! もの忘れチェック

認知症の初期症状かどうかをご自分や家族でチェックしてみましょう! (大友式認知症予測テスト - 認知症予防財団HPより抜粋)

質問項目	点数
1 同じ話を無意識に繰り返す	点
2 知っている人の名前が思い出せない	点
3 物のしまい場所を忘れる	点
4 漢字を忘れる	点
5 今しようとしていることを忘れる	点
6 器具の説明書を読むのを面倒がる	点
7 理由もないのに気がふさぐ	点
8 身だしなみに無関心である	点
9 外出をおっくうがる	点
10 物(財布など)が見当たらないことを他人のせいにする	点
合計	点

<採点法> ほとんどない=0点、時々ある=1点、頻繁にある=2点

0~8点(正常)	9~13点(要注意)	14~20点(要診断)
もの忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合も。8点近かったら、気分が違う時に再チェックをしてみよう。	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックをお勧めします。認知症予防策を取り入れるなどして生活改善をしてみましょう。	認知症の初期症状が出ています。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、認知症専門外来を受診してみてください。

### 認知症予防の十力条

- 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
- 適度に運動を行い足腰を丈夫に
- 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
- 生活習慣病(高血圧、肥満など)の予防・早期発見・治療を
- 転倒に気をつけよう 頭の打撲は認知症を招く
- 興味と好奇心をもつように
- 考えをまとめて表現する習慣を
- こまやかな気配りをしたよい付き合いを
- いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
- 十くよくよしないで明るく気分を生活で

参考:「認知症にならない、進ませない」大友英一(監修)

## 認知症予防に食事も一役!

### ~気をつけたい5つのポイント~

**肥満の改善:** 自分のベスト体重を知りましょう。体重の増減に気をつけて!

**脂肪は過剰も不足も要注意!**

**脂肪の質と量:** 植物油・青物の魚・豚肉を毎日1つはとるつもりで。

**たんぱく質は、魚・豆腐を中心に!**

**食塩の過剰摂取は血管を固くします。**

**野菜・果物で食物繊維・ビタミン・ミネラルをたっぷりと。**

「食べること」を楽しむことも大切。

メニューを「考える」ことも認知症予防のテクニックです!

鹿児島は認知症予防に最適な栄養たっぷりの食材の宝庫。

上手に選んで、しっかりとるようにしましょう。

> 鰯・鯖・鯵・きびなご・鰻(DHA、EPAと呼ばれる脂肪酸が多い)

> 植物油(菜種油・胡麻油は一価不飽和脂肪酸が多い)

> 緑茶・南瓜・ピーマン・柑橘類

(抗酸化ビタミン:C・E・β-カロテンが多い)

> 青海苔・レバー・あさり・菜の花(ビタミンB群・葉酸が多い)

十分な水分摂取も心がけましょう!

鹿児島の春の食材を使った  
認知症予防メニューです。

### 鰯の菜の花ロール巻き



<材料>

鰯1匹 / 塩・コショウ 適宜

菜の花 40g / 淡口醤油 3g / サラダ油

スナップえんどう 2個 / 人参20g / レモン10g

<作り方>

菜の花はゆでて、水気を絞り、3cm長さに切って淡口醤油をまぶす。

鰯は3枚に下ろし、塩コショウをする。

を芯にして 鰯で巻き、巻き終わりを爪楊枝でとめる。

油を敷いたフライパンで転がしながら焼く。

途中ふたをして中まで火を通し、器に盛る。

茹でたスナップえんどう・人参とレモンを添える。

エネルギー:151kcal 蛋白質:10.7g 脂質:8.8g 食塩:0.9g

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部 地域医療推進課

〒890-0061 鹿児島市天保山町22番23号

TEL 099-806-1101・FAX 099-806-1107

E-mail kou.tis@ks-ja.or.jp

皆様からのご意見やご質問を、お待ちしております。