

# もしかして認知症?!

平均寿命が長くなり、認知症は誰でもかかりうる病気になりました。脳の老化が影響するため、物忘れがひどいと「もしかして自分も…」と不安になることもあるのではないのでしょうか。老化による物忘れと、認知症はどう違うのでしょうか。

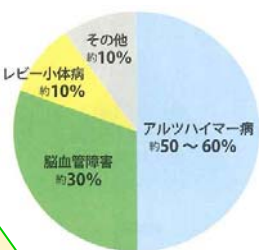
## ～そもそも認知症とは？～

原因となる病気が他にあり、その症状として様々な知的機能が低下することで日常生活が困難になる状態です。

認知症高齢者の現状  
(2012年)



認知症の原因となる病気



## ～物忘れと認知症のちがいは～

老化による物忘れ

認知症

体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
人格に大きな変化はない	人格が変化することがある
物忘れの自覚がある	物忘れの自覚に乏しい
人や場所がわからなくなることはない	人や場所がわからなくなる
日常生活に大きな支障はない	徘徊・幻覚など日常生活に支障をきたす症状が現れることがある

## ～認知症にならないために～

生活習慣の改善

高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心疾患(心房細動など)にならない、悪化させない

認知症機能低下抑制

健康的なライフスタイル

食生活、運動、知的活動、人とのつながり、社会との関わりを心掛ける

認知症発症遅延  
(アルツハイマー型認知症、脳血管性認知症など)

精神的問題の改善

うつ病、睡眠障害を悪化させない

## ～運動で予防！～

運動の中でも認知症の予防効果が高いのは「有酸素運動」と言われています。ウォーキング・ジョギング・エアロビクス・水泳などの運動です。これらは、酸素をよく使う運動なので認知症と関わり深い脳の前頭葉や海馬の血流や代謝を良くすることが分かっています。また、メタボリックシンドロームの改善にも効果がありアルツハイマー病や脳血管障害の発症リスクを減らすことにも役立っています。

効果的なウォーキング

- ・少し汗をかく程度の早歩きで行う。(少し歩幅を広げて歩くと良い)
- ・1日30分週5回程度行う。
- ・継続のために記録をつける。

## ～食事で予防！～

毎日のお食事は、認知症予防のためにとても大切です。脳の働きや血管の状態を良い状態に保つためのお食事を考えてみましょう。

1. 栄養バランスの良い食事。
2. 適正なエネルギーをとる。
3. 食塩を控える。
4. 間食などの糖분을控える。

長寿科学振興財団ガイドラインより抜粋

### ■毎日のお食事は、色々な食品を混ぜて食べることが基本!

1日3食、好き嫌いせずに毎食「主食・主菜・副菜」を上手に組み合わせることで、自然と栄養バランスは取れてきます。

### ■自分に必要な量を考えて!

体重が増えたり減ったりすることは、あなたの体のSOSです。体重が増えることは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の可能性が高まり動脈硬化が進みます。痩せることは低栄養で脳や抵抗力を落とします。

### ■高血圧症は要注意!

血圧の高い状態が続くことは、血管に大きなダメージを与えています。出来るだけ薄味に慣れて減塩に取り組むことが第一です。

### ■脂肪の質を考えて!

青物の脊や植物油に含まれる脂肪は動脈硬化や認知症予防に効果的! まとめてたくさん食べるのではなく、毎日上手に取るようにしましょう。

### ■プラスワンは、毎日の運動と楽しくお食事をすることです。

※その他、認知症予防におすすめ食品!

魚・緑黄色野菜、豆類、果物、カレー、コーヒー、緑茶、赤ワインなど



今日のレシピ

## マグロの香味おろし和え

EPAやDHAが豊富なマグロと青シソや葉ねぎのβ-カロテン、レモンのビタミンC、松の実のビタミンE、生姜のショウガオールなどのファイトケミカルを揃えた、脳の健康を考えた1品です。



<材料>

(1人分)

マグロ刺身用 60g / 大根 40g / 青じそ 1枚 / 葉ねぎ 3g / 生姜 適宜 / 松の実 少々 / レモン 1/8個 / しょうゆ油 適宜

<作り方>

1. 大根は皮をむいてすりおろす。
2. 青じそはせん切り、葉ねぎは小口切りにする。生姜はすりおろす。それぞれを1と混ぜる。
3. マグロは2cm角に切り、2に加えて軽く混ぜる。器に盛り、松の実を振り、くし形切りのレモンを添える。しょうゆ油をかけていただく。

栄養価: エネルギー: 89kcal 蛋白質: 15.3g 脂質: 1.7g 食塩: 0.5g

JA鹿児島県厚生連

地域医療推進部

〒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](mailto: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。

JA鹿児島県厚生連 新施設



平成30年5月開館予定