

まいにち、イキイキ。

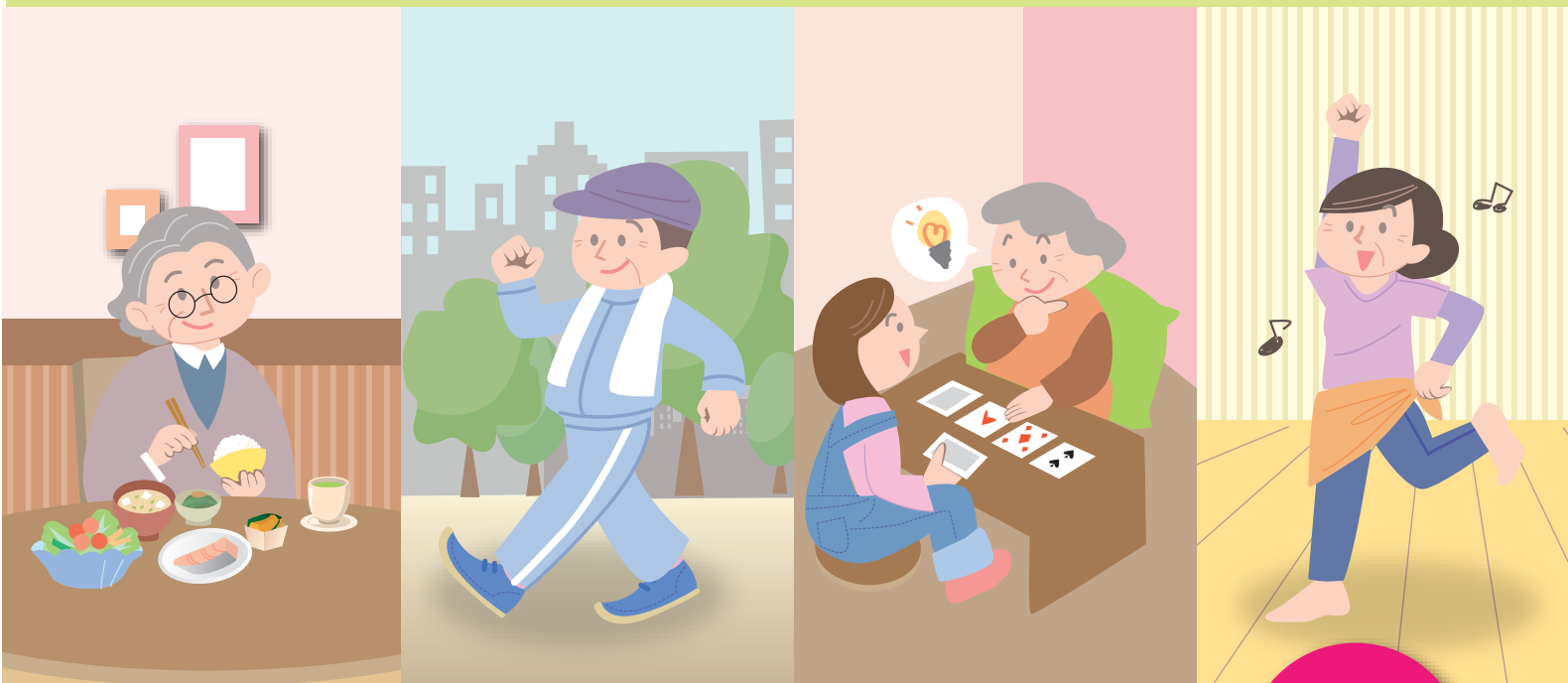
すこやかセンターだより

すこやか大陸

ちょっと待って・・・それって物忘れ?それとも認知症?

認知症の正しい知識と

今からでも間に合う脳の若返りのコツ!

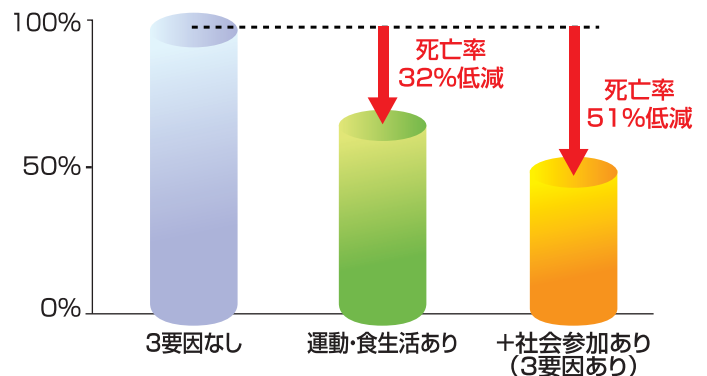


社会参加でいきいき健康長寿

運動・食生活・社会参加の有無と死亡率

静岡県高齢者コホート調査研究の結果より、運動と食生活に加え、社会参加(地域活動)をする人は長生きである傾向が見られました。仕事や趣味、ボランティアなど社会とのつながりを持ち、健康長寿を目指しましょう。

※性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による

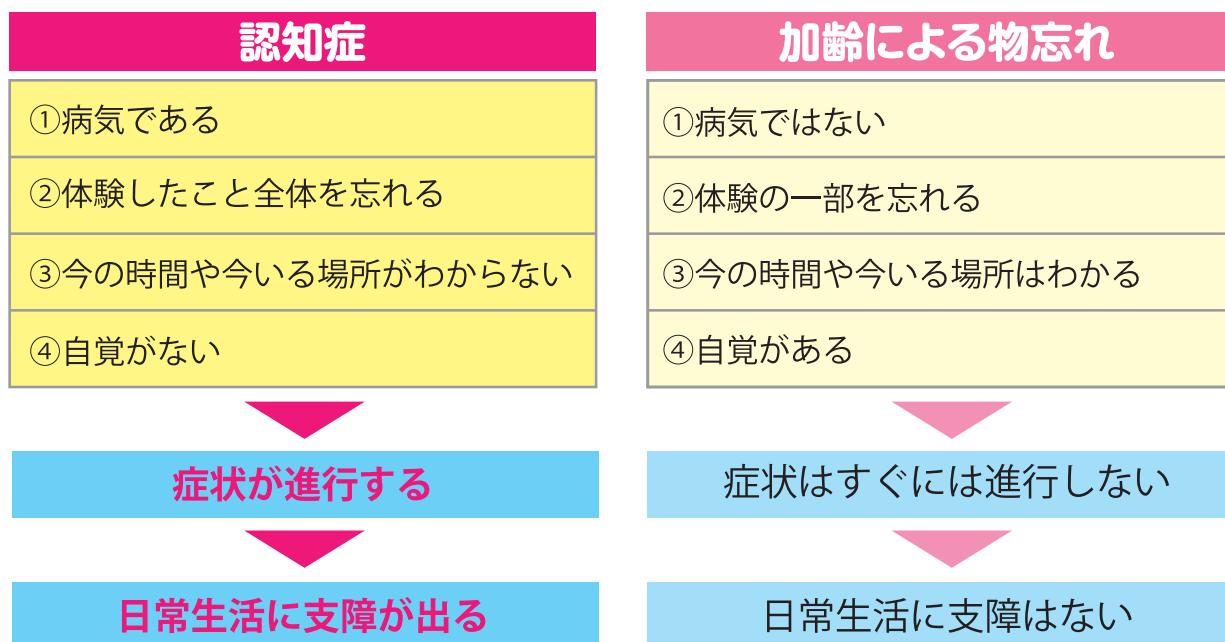


2014年
57号

認知症の基礎知識

認知症とは？ ～認知症と物忘れの症状の違い～

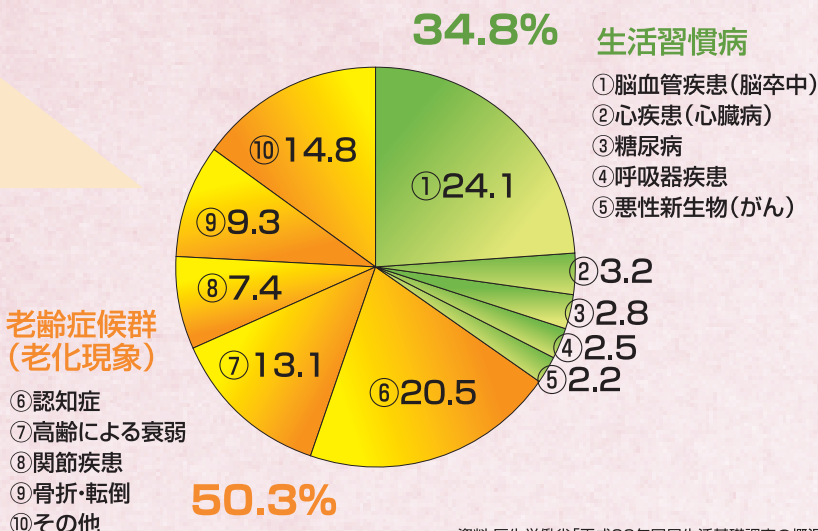
認知症と加齢による物忘れには明確な違いがあります。認知症のもっとも顕著な症状は記憶障害で、何度も同じことをたずねたり、体験したことをすっかりと忘れてしまったりといったことが起こります。また、記憶障害以外の症状として、物の名前が言葉として出てこなくなったり、意味のある会話ができなくなる失語、手足の機能は健全であるにも関わらず衣服が着られなくなる失行、視覚の機能は損なわれていないのに、花や腕時計を見ても何であるかが認識できない失認があります。また、実行機能障害では、状況を判断して、何らかの目的を持った行動を計画し、実行し、その結果をモニタリングしながら次の行動を考えていくといったような行動ができなくなります。認知症と物忘れの違いを正しく理解しましょう。



老化を防いで健康寿命を延ばそう!

介護が必要になる原因は脳血管疾患に次いで、認知症、高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患と、老化現象による原因が約5割と多いことが分かります。よい食生活や運動習慣を身に付けて生活習慣病を予防することはもちろん、寝たきりになったり、介護を必要とせず、健康で長生きできる期間(健康寿命)をのばすことが大切です。

介護が必要となった理由(要介護者)

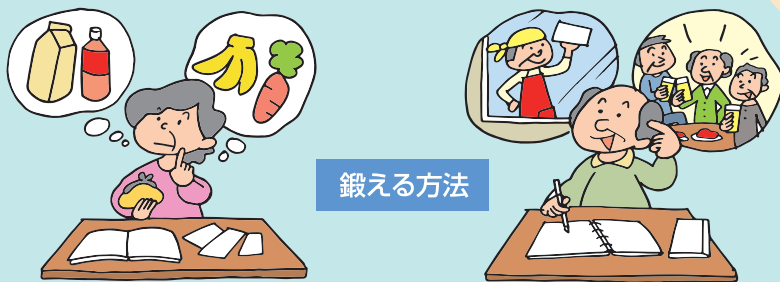


資料:厚生労働省「平成22年国民生活基礎調査の概況」

脳を若々しく保つための3つの認知機能

脳を若々しく保つためのヒントは日常生活の中にあります。日頃から認知症にならないための生活習慣を心がけることが大切です。日頃の生活を少しだけ工夫することで脳を若々しく保つことができます。明るく元気に楽しく生き生きとした生活を送りましょう。

① エピソード記憶



鍛える方法

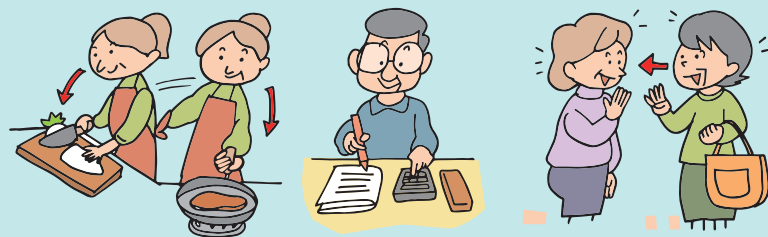
家計簿をつける時、レシートを見ないで思い出してみる。

二日遅れの日記をつける。

エピソード記憶とは

体験したことを覚えておいてあとから思い出す機能です。家計簿をつける時、レシートを見ないで思い出したり、二日前の日記をつけたりすることで鍛えることができます。

② 注意分割機能



鍛える方法

一度に何品かの料理を作る。

仕事や計算など、テキパキこなす。

相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す。

注意分割機能とは

複数のことに注意を振り分ける機能です。料理を作る時に何品かの料理を同時に作ったり、仕事や計算などをテキパキとこなすことで鍛えることができます。

③ 計画力(思考力)



鍛える方法

新しい料理を考える。

園芸作業の計画をたてる。

旅行の計画をたてる。

効率の良い買い物の順序を考える。

パソコン作業の手順を考える。

囲碁や将棋、麻雀などをする。

計画力(思考力)とは

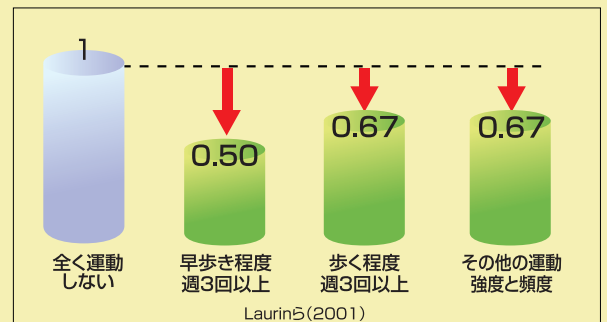
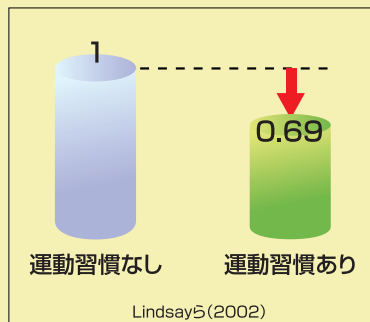
計画を立てて行動を管理する機能です。新しく料理のレシピを考えたり、旅行の計画を立てたり、パソコンの作業の手順を考えたりすることで鍛えることができます。

今からできる脳の若返りのコツ!

ヒトが人間らしく生きるためには脳の働きを良好に保つことが大切です。私たちの日常生活の中にも、ちょっとした工夫で脳を刺激することができます。脳血管障害を起こさないようにするために生活習慣病の予防に重要な運動習慣と食生活に加え、社会とのつながりを持つことや知的行動習慣が、脳の若返りに効果があると言われています。

運動習慣

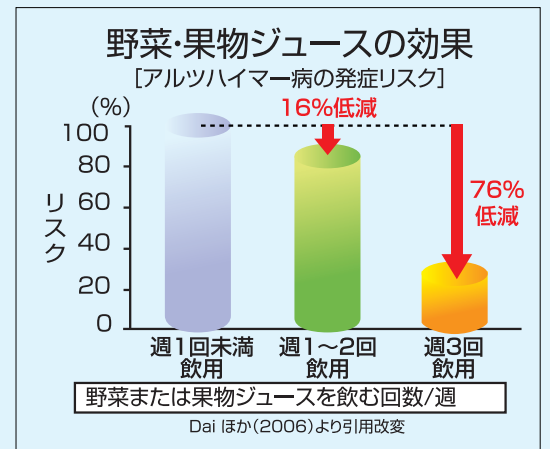
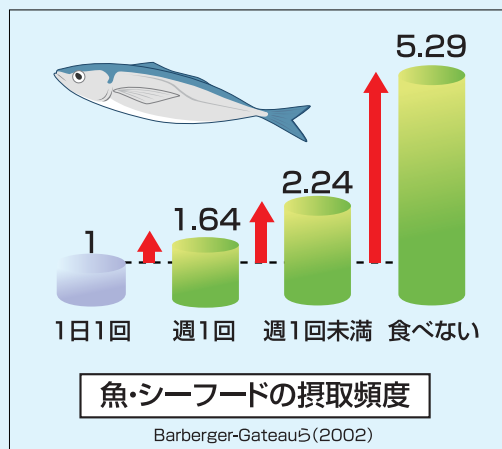
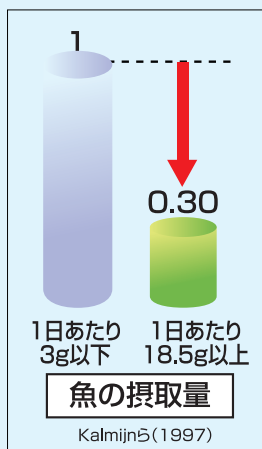
運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



歩行が脳の刺激にいいということはよく言われていますが、早く歩くほど認知症の危険因子は低下します。少し汗をかくような運動や早歩きなどの運動を週に3回以上行いましょう。

食生活

魚の摂取量とアルツハイマー型認知症の危険度



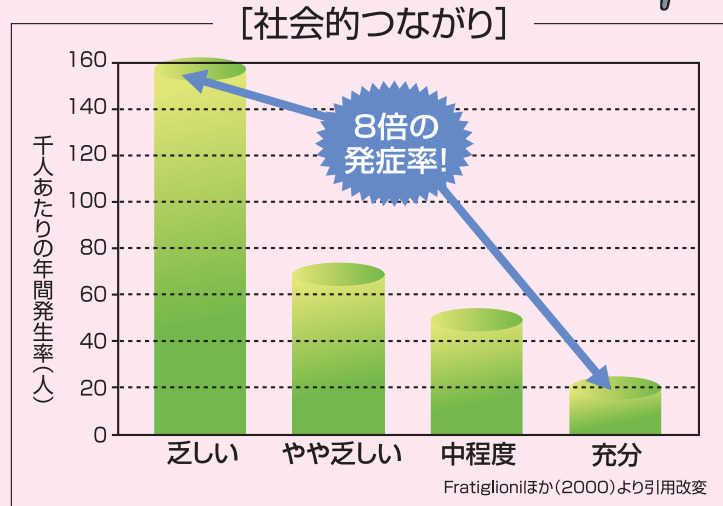
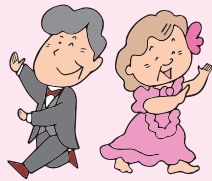
魚を多く摂っている人ほど認知症になりにくいという研究が数多くあります。サバやイワシやブリなどの青魚にはDHAとEPAといった必須脂肪酸がとて多く含まれており、脳に大変良い作用があります。その他にも野菜やワインもリスクを低下させることができ、また緑茶を飲む人に認知症が少ないという研究データもあります。



社会とのつながり

社会的つながりと認知症の発症率

仕事を退職後、趣味も持たずに人とのつながりが無くなってしまふことは認知症の発症率を高めてしまいます。人生の後半には趣味を持つこと、出来る限り社会とのつながりを多く持つことが大切です。特にダンスなどのように考えながら体を動かすことはとてもいい脳の活性化につながります。

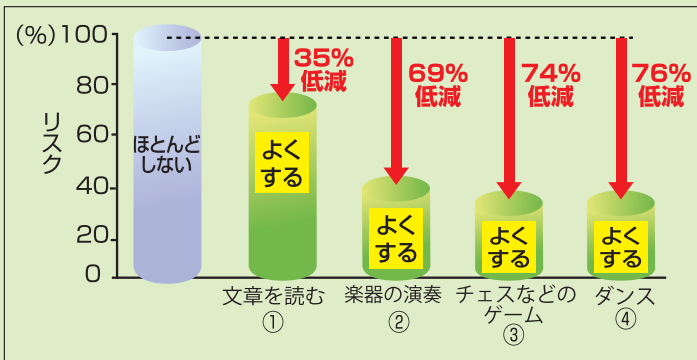
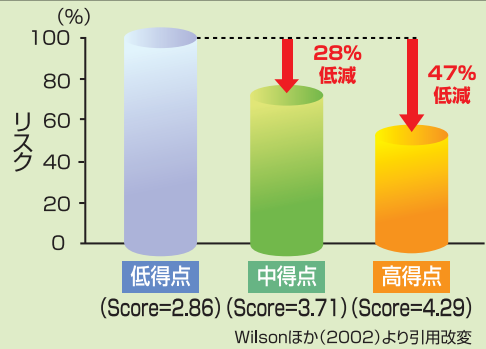


知的行動習慣

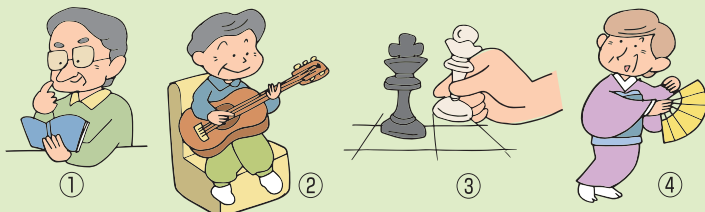
知的行動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度

- 1 テレビを見る
- 2 ラジオを聞く
- 3 新聞を読む
- 4 本を読む
- 5 雑誌を読む
- 6 トランプ、チェス、クロスワードパズル等のゲームをする
- 7 博物館に行く

各行動の頻度に応じて1~5点を配点



アルツハイマー型認知症には、文章を読んだりゲームをしたりするなどの知的な生活習慣が関わっています。知的機能を刺激することで、アルツハイマー病の発症に関わるアミロイドβたんぱく質の蓄積スピードを遅らせることが報告されています。更に、知的活動によって脳内では新たな神経細胞やシナプスが形成され神経ネットワークが強化されます。



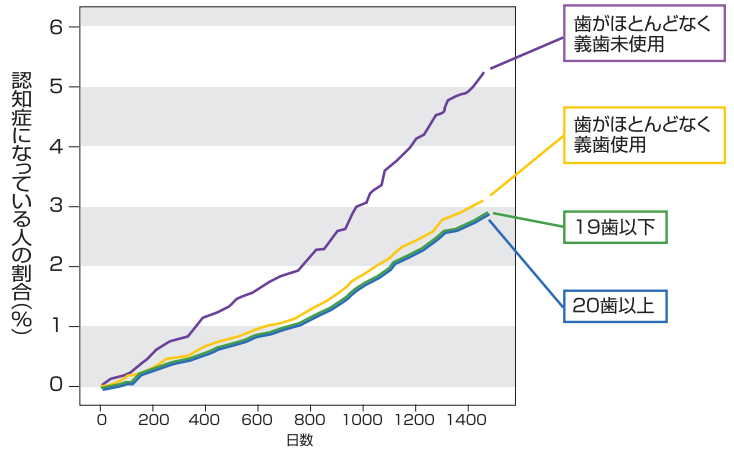
歯を失うと認知症のリスクが最大1.9倍に

認知症になると歯の手入れがおろそかになり、歯の状態が悪くなると言われていますが、厚生労働省研究班の研究により、歯がなく、噛めなくなることによって認知症発症のリスクが高まることが示されました。そのリスクの度合いは、20本歯がある人に比べて、歯がほとんどなく義歯未使用の人の発症リスクは1.9倍にもなります。

認知症発症と歯の数・義歯使用との関係

(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの有無を調整済み)

Yamamoto et al., Psychosom. Med., 2012



なぜ歯が少なくて義歯を使っていないと認知症の発症リスクが高くなるの？

1. 歯周病の慢性炎症の影響

永久歯を失う最大の原因である歯周病は、歯ぐきで慢性的に炎症が起きている状態です。その炎症により作られる物質が、脳神経細胞に悪影響を与えと考えられます。

2. 噛めないことへの影響

ものを噛むと、脳の血流が増え、脳が活性化することが分かっています。噛む刺激が足りなくなると、脳への刺激も少なくなっている可能性があります。

3. 食生活への影響

満身に噛めない人は、何でもバランスよく食べることが難しくなります。野菜や果物・豆類など、噛む回数を必要とする食品が不足し、その結果、ビタミン等の摂取不足が原因で、認知症になりやすくなる可能性があります。



出典:米国内心医学会雑誌2012年/神奈川県歯科大学 山本龍生 准教授ほか



◆各施設の料金表

※平成26年4月1日改定

	9時から 12時まで	13時から 17時まで	17時30分 から 21時まで
第1研修室(30人)	1,100円	1,400円	1,200円
第2 研修室	全室(78人)	2,400円	3,200円
	A (30人)	1,100円	1,400円
	B (42人)	1,300円	1,800円
第3研修室(60人)	2,100円	2,800円	2,400円
栄養実習室	1,000円	1,300円	1,200円
体育館 (400人)	全面	3,100円	4,100円
	半面(北/南)	1,500円	2,100円
ホール(330人)	6,100円	8,100円	7,100円



あなたの健康、みんなの幸せ

静岡県総合健康センター

▶まずは電話で予約してください(休館日:月曜日・年末年始) お問い合わせ

<http://www.shizuoka-sogokencenter.jp>

〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL.055(973)7000

FAX.055-973-7010

「不妊相談」・「不育相談」
専用ダイヤル

TEL.055(991)2006

毎週火・金曜日10時～15時

静岡県総合健康センターはシンコースポーツ(株)が管理運営を行っています。