

# 認知症になる前にできること

市へ要介護認定の申請をする方のうち、介護が必要となった理由で最も多いのは、認知症です。  
介護予防のためには、認知症を予防することが重要です。

## 軽度認知障害って何？

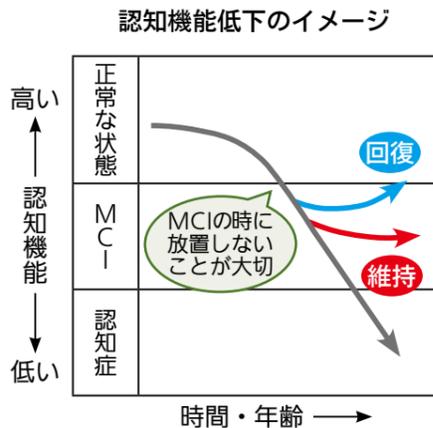
認知症は、突然発症するものではなく、徐々に進行していきます。認知症の一手手前の状態のことを、軽度認知障害（MCI）といいます。  
軽度認知障害では、日常生活には支障がないが、物忘れが増えた、簡単な計算ができなくなったなどの自覚症状が見られます。  
気になる方は、下の15項目でチェックしてみてください。

### チェックリスト

- カレンダーや新聞を見ないと、今日の日付を思い出しにくい
  - ごみの出し忘れや、曜日を間違えることが増えた
  - 洗濯をしても干すのを忘れてしまっ
  - 同じことを何回も話すと言われる
  - 入浴が面倒になった
  - 手の込んだ料理をしなくなった
  - 味付けが変わったと言われる
  - 外出するのが面倒になる
  - 外出時の服装に気を遣わなくなった
  - 同じ物を買ってしまうことが増えた
  - 長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない
  - 小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった
  - 車をこすることが増えた
  - 健診などで血圧が高いと言われることがある
  - 糖尿病の可能性を指摘されたことがある
- 3個以上当てはまる方、自覚症状がある方は、相談ください。

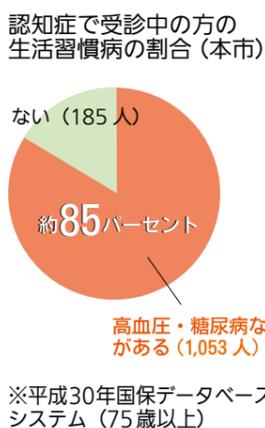
### 早期発見で改善できる

軽度認知障害の段階であれば、認知症の発症を遅らせる可能性が大きいと言われています。  
軽度認知障害の段階を放置せず、早期に発見し、対処することが大切です。



### 生活習慣病と認知症

最近の研究では、生活習慣病があると認知症になりやすいことが分かっています。市の調査でも、認知症で医療機関を受診している方のうち、8割以上の方に高血圧や糖尿病などが確認されました。



### 脳健康チェック

10分程度の質問に答えるだけで、軽度認知障害を早期発見できます。

- 対象者**  
60歳～85歳で、要介護認定者や総合事業対象者でない方
- とき**  
相談に応じます
- ところ**  
西庁舎1階  
※自宅などへも訪問できます
- 申し込み方法**  
地域包括支援センターに電話で申し込む

軽度認知障害の早期発見だけでなく、現在の自分の認知機能がどの程度かを知ることができます。  
診断の結果を見ながら、認知症を予防するための運動や食事などについて、保健師からアドバイスします。気軽に試してください。



### 予防しよう

軽度認知障害の進行を遅らせたり、改善させたりするには、適切な食生活と運動が効果的です。  
適切な食生活と運動は、生活習慣病予防にもつながります。高血圧などで現在治療中の方も、血圧値や血糖値をコントロールすることが大切です。

### 頭も体も動かし一石二鳥

### 運動しながら頭を使う

体を動かすことで血液循環が良くなり、脳内に新しい血管をつくります。体を動かすことに、考えるゲームなどを加えると効果的です。

- ウォーキングをしながら
- ・引き算の計算をする
  - ・2人でしりとりをする
  - ・野菜や動物の名前をたくさん考える



### 野菜を多く取る

ビタミンA、C、Eなどの抗酸化物質やポリフェノールなどには、体内での解毒や炎症を抑える働きがあります。  
アブラナ科の野菜（菜の花、ブロッコリーなど）や緑黄色野菜、果物などを積極的に取りましょう。



### 魚を多く取る

魚介類には、EPAやDHAが多く含まれていて、血栓を作りにくくする働きがあります。  
魚に含まれる脂肪酸には、悪玉コレステロールを低下させり作用があり、脳の神経の材料になります。



### 趣味の活動を続ける

芸術や読書、手芸、クロスワードパズル、コンピューター学習などが、脳の伝達回路を動かします。人と関わることも、脳への刺激になります。



### 教室で楽しく予防

市では、さまざまな運動教室などを開催しています。気軽に参加してください。



#### 健康シニア応援塾

足腰の筋力の維持向上、認知症予防のための運動をします。食事や歯と口の健康に関する講話なども行います。  
※本紙10ページで参加者を募集しています

#### コトレチャレンジ

健康診断や検査の結果を基に作成した運動メニューで、個別指導を行います。食事や歯と口の健康に関する講話なども行います。

#### 脳の健康教室

読み書き計算などの脳トレーニングや介護予防の体操などを、はつらつサポーター（市介護予防サポーター）と一緒にを行います。

#### 男前！運動教室

男性向けの健康運動教室です。健康運動指導士に筋力トレーニングなどを教えてもらいます。



#### プールウォーキング

らっぱのプールを利用した3カ月間の水中運動教室です。足腰のリハビリや筋力を鍛えたり、心肺機能を向上させます。

#### 共通

- 対象 市内在住の65歳以上で、要介護認定者や総合事業対象者でない方
- ※コトレチャレンジの対象は20歳以上
- 問い合わせ 地域包括支援センター
- ※プールウォーキングの問い合わせ先は、らっぱ（☎56-4066）