

特別養護老人ホーム 滝の園 第24回 福祉シンポジウム

認知症の早期発見と予防

【講師】筑波大学医学医療系准教授 内田 和彦 先生

ごあいさつ

社会福祉法人欣水会 理事長

佐野 欣一



特別養護老人ホーム「滝の園」が開設以来、介護保険制度や介護予防をテーマに毎年開催しております「福祉シンポジウム」も24回目を迎えます。認知症の人口比率を見ると、2025年には700万人を超えると予測されています。生活習慣と認知症の密接な関係や予防の大切さなど、本日の内田先生のお話をもとに今後の予防活動に役立てていただきたいと思います。



土浦市穴塚の特別養護老人ホーム滝の園で、第24回福祉シンポジウムがこのほど開催された。「認知症の早期発見と予防」をテーマに、筑波大学医学医療系准教授の内田和彦先生を講師に招き、約100人の参加者らは「認知症」の正しい知識について学んだほか、記憶力・注意力・思考力をチェックする認知機能テストも行った。

その症状、もしかして認知症？

年齢とともに誰もがもの忘れをしやすいくなります。例えば、人の名前が出てこないことはよくありますが、きっかけがあれば思い出すことができます。認知症によるもの忘れは加齢とは異なり、食事をしたことなど体験そのものを忘れてしまいます。認知症の症状には、大きく分けて

認知症は突然発症しない

認知症と診断された方の約60%がアルツハイマー型認知症です。アミロイドβというタンパク質が脳内にたまり、神経細胞を壊していくことが原因だと考えられています。40代からアミロイドβがたまり始め、20年30年かけて脳に蓄積され、ゆっくりゆっくり認知機能の低下が進行します。

認知症には、健常者と認知症の中間にあたる「軽度認知障害(MCI)」という要注意状態があります。認知機能は低下しているが、日常生活には支障がない状態のことです。軽度認知障害の診断には、一般的な健康診断、認知機能テスト、画像検査を行います。この時期に認知機能の低下を

生活習慣の改善が予防に効果

認知症予防にはまず危険因子を除くことが大切です。糖尿病または耐糖能異常の人は認知症になるリスクが高いといわれています。中年期の高血圧や肥満、高コレステロール、喫煙にも注意が必要です。生活習慣の改善も認知症予防につながります。運動効果は高く、軽く汗をかく程度の運動を週4回、30分ぐらい行います。冬の屋外では心臓に負担をかける場合もあるので、無理のない範囲で運動をしましょう。ダンス、歌、脳トレなども効果が期待できます。認知症予防は楽しみながら継続することが大切です。また、健康的な食生活を送るには、地中海式のスタイルが良いとされ、オリーブオイル、野菜や果物、魚を組み合わせた料理を毎日食します。高タンパク質と良質の脂質を含むナッツ類もお勧めです。

緑茶を飲む習慣がある人は飲まない人と比べて、認知症を発症するリスクが低いという研究報告もあります。緑茶に含まれる「カテキン」の酸化作用や、「テアニン」の鎮静効果などが認知機能の低下を抑えるのではないかとされています。中年期は適正な体重や血圧を意識し、高齢期は好きなものを適量食べて、十分に栄養を取る方がよいと思います。認知症について正しい知識を身に付け、予防に取り組みきっかけになっただければと思います。

私たちは社会福祉法人欣水会のお手伝いをさせていただいております

Advertisement for various local businesses and services, including water utility, beauty salons, food services, and construction companies.