

第5回目秋号のテーマ

**いま、認知症は予防する時代です!!**

~ Dementia Prevention ~



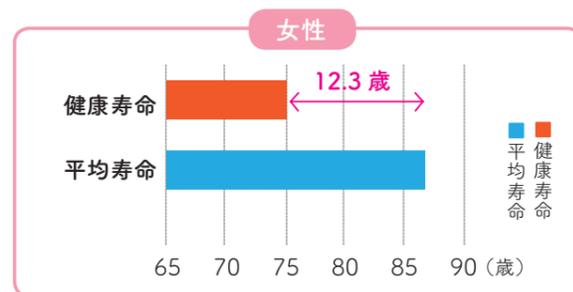
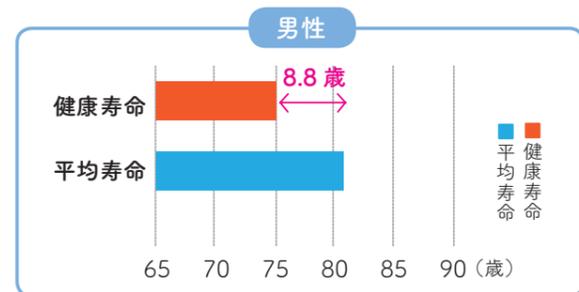
暑い日が続いていますが、皆さん体調はいかがですか？

コロナ禍というご時世、室内で過ごすことも多くなっていると思います。室内でも脱水症や、熱中症に注意しましょう。また、脱水症、熱中症にならないためにも、水分はこまめに摂って、食事での栄養補給、炎天下での運動を避け、活動時間や場所を工夫して運動の継続を心がけ、健康管理に努めていきましょう!!

前回は「フレイル予防」についてお話をしました。フレイルは、要介護になる前の段階の状態をいいます。「健康寿命」を伸ばすために「栄養、運動、社会参加」によってフレイルを予防しましょう。

フレイルについて知ることで、ご自身について考えた方、ご両親、ご祖父母について考えた方もいらっしゃると思います。「歳をとっても、自分の好きなことが出来る（自分らしく）自立した日常生活を送りたい」と誰もが願っていると思います。

『平均寿命と健康寿命の推移』（2016年厚生労働省）



今、平均寿命と健康寿命の差が、男性：8.84歳・女性：12.35歳となっています。

この差を縮めることが「歳をとっても自分の好きなことが出来る（自分らしい）自立した日常生活を送りたい」という願いに近づくのではないのでしょうか。人生は100年時代と言われるようになりました。しかし、誰もが100歳まで生きたから幸せとは限りません。人生において幸せと感じる期間を長くすることが大切です。幸せを感じ人生を送ることを「幸福寿命」といわれるようになりました。

では、自立した日常生活を送れなくなった（介護が必要）主な原因はどのようなものがあるのでしょうか。

介護が必要になった原因

- 1 **認知症 18%**
- 2 **脳血管疾患（脳卒中）17%**
- 3 **高齢による衰弱 13%**

そこで、認知症に注目していきます!!

認知症の診断基準

高齢者の方の行動や発言で「あれ？」と思わず首をひねるような瞬間に出会った経験はありませんか。

- ① 同じ話ばかりするなあ。
- ② お金の管理ができなくなっている。
- ③ 約束の日にちを忘れるようになった。
- ④ 料理の味付けが変わった。
- ⑤ 車の運転や仕事の様子が前と違うな。

もしかすると、認知症になる一歩手前かもしれません。

老化による正常な物忘れと認知症の間のことを**軽度認知障害（MCI）**と呼びます。認知症の前段階で記憶力や集中力の低下がみられる状態です。そのまま対応しないと認知症の発症リスクは高くなります。

軽度認知障害（MCI）と診断をうけてから適切な対応や取り組みをすることで16%～41%が認知機能が正常な状態へ回復すると言われています。（引用先：一般社団法人 日本神経学会 認知症疾患診療ガイドライン 2017）

『認知症』を予防しよう!!

生活習慣病が認知機能低下のリスク因子であるご存知ですか？

- 糖尿病
- 脳卒中
- 高血圧
- 高脂血症
- 心臓病
- 肥満
- メタボ

↓  
糖尿病や高血圧、高脂血症、肥満などの

『生活習慣病の予防とコントロールが認知症になるリスクを下げます!!』

このような症状が起きる前に!!

さらに

今は、軽度認知障害(MCI)になる前の健康な頃からの定期チェックが推奨されています!

簡単な定期チェックは「**あたまの健康チェック**」で行うことができます

予防医学センターでは、健康な段階で行う「あたまの健康チェック」を実施しています。「あたまの健康チェック」は、対面でいくつかの質問に答えて認知機能（記憶力）をチェックする10分程度で終わる非常に簡単な検査です。「あたまの健康チェック」でご自身の認知機能の変化を自覚し、健康活動や軽度認知障害（MCI）の予防に努めましょう!

▶ 以上『認知症予防』についてお伝えしました。

自分の身体とライフスタイルを見直し「歳をとっても自分の好きなことができる（自分らしく）自立した日常生活」を送り「幸福寿命」を皆で伸ばしていきましょう!!