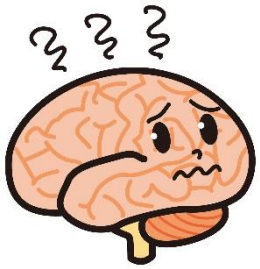
第７章

認知症の予防に関する基礎知識

皆さんに知ってほしいこと

認知症予防のカギは生活にあり！

認知症に関する研究が進み、認知症になる危険を下げる行があるということが分かってきました。それは特別なことではなく、日々の生活の中にあるようです。実は、第６章までのお話しにも、認知症予防につながるお話しがありました。この章では、復習をかねて、認知症を予防する取り組みを説明します。



大切な４つのこと

1. バランスのとれた、規則正しい食事をしましょう！
2. 良質な睡眠をとりましょう！
3. 活動的な生活と運動をしましょう！
4. 社会との関わりをもちましょう！

転載不可

質問１

最近「認知症かな？」と思った出来事を書き出しましょう。

※自分のことで思い当たる出来事がない場合は、周りの人の言動で気になることを書いてみて下さい

転載不可

認知症の主な症状（中核症状といいます）は・・・

- 記憶障害（新しいことを覚えたり、思い出したりできない）
- 見当識障害（季節や日時、場所が分からない）
- 理解力や判断力の障害（不自然な行動や些細なことで混乱する）
- 実行機能障害（物事の段取りが上手くいかない）

１．　バランスのとれた、
規則正しい食事をしましょう！

認知症の予防には、バランスよく、規則正しい食事が何より肝心です。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知症になる危険性を高めます。

転載不可

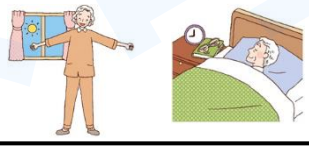
質問２

バランスのとれた食事（メニュー）や規則正しい食事を、「栄養」（第４章）のページを参考に書き出してみましょう！

バランスのとれた食事とは、どういう食事でしょう？   規則正しい食事とは、どういう食事でしょう？

2. 良質な睡眠をとりましょう！

認知症の原因となる脳内の老廃物を、人は眠ることで処理して現象させています。慢性的な睡眠不足で老廃物が長期間にわたって蓄積すると、脳の機能が低下し、認知症を発症しやすくなるといわれています。決まった睡眠時間はありませんが、6～8 時間がよいといわれています。長い昼寝や 15 時以降の遅い昼寝は、夜の睡眠に影響します。昼寝は 20 分程度がよいといわれています。



健康寿命のばすぞう

くるめ地域支援センター考案キャラクター

朝日を浴びて昼間しっかりと活動し、夜はぐっすり寝るような習慣を身に付けましょう。

質問３

正しいものに「○」、誤ったものに「×」をつけましょう！

1.昼寝はしすぎない方が良い ☐

2.寝る前にお茶やコーヒーを飲むと良い ☐

3.部屋の明かりは控えめが良い ☐

4.食後すぐ横になる方が良い ☐

5.朝起きる時間はバラバラで良い ☐

転載不可

3. 活動的な生活と運動をしましょう！

「朝起きて散歩をする」「散歩をする前に体操などで体を十分に動かす」など、運動の習慣をつけることは、おいしい食事や快適な睡眠につながり、規則正しい生活を送ることで認知症の予防につながります。

詳しくは運動のページをごらんください

質問４

みなさんが現在している（今後してみたい）と思う生活活動にチェックをしてみましょう！（複数チェック可）

- ☐ 運動・体操
- ☐ ランニング
- ☐ 料　理
- ☐ 食後の片付け
- ☐ モップかけ
- ☐ 風呂掃除
- ☐ 洗濯物干し
- ☐ 庭仕事（ガーデニング）
- ☐ 買　物
- ☐ その他
- ☐ 散　歩
- ☐ 立ち話
- ☐ 皿洗い
- ☐ 掃除機かけ
- ☐ 床磨き
- ☐ 洗　濯
- ☐ 植物の水やり
- ☐ 草取り
- ☐ 立って地域の見守り

転載不可

４．外出（社会との関わり）

社会との関わりが少ないことが、認知症になりやすい原因になるといわれています。積極的に外に出て、多くの方たちとふれあい、毎日を明るく楽しく過ごしていきましょう。笑ったり、感動したり、変化や活気ある毎日が、認知症予防に一番大切です。

質問５

みなさんが最近、笑ったり感動したりしたことを思い出して書いてみましょう！

転載不可

質問６

みなさんがやっている地域との交流を思い出して書いてみましょう！

転載不可

健康寿命のばすぞう

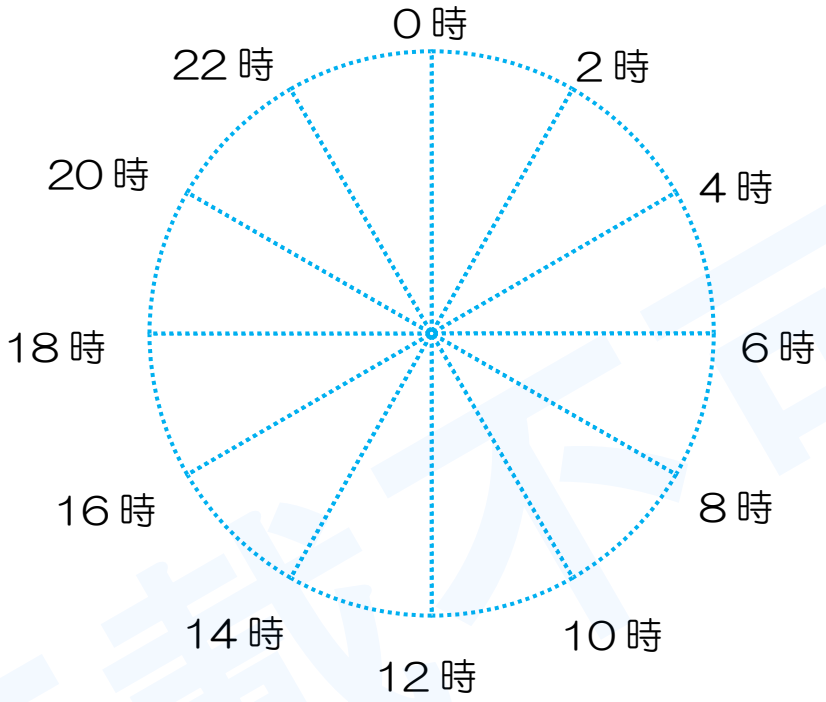
くるめ地域支援センター考案キャラクター

久留米市では「*認知症支援ガイドブック*」を作成しています。認知症の症状や予防方法、検査ができる医療機関などが載っています。ぜひ活用してみましょう！

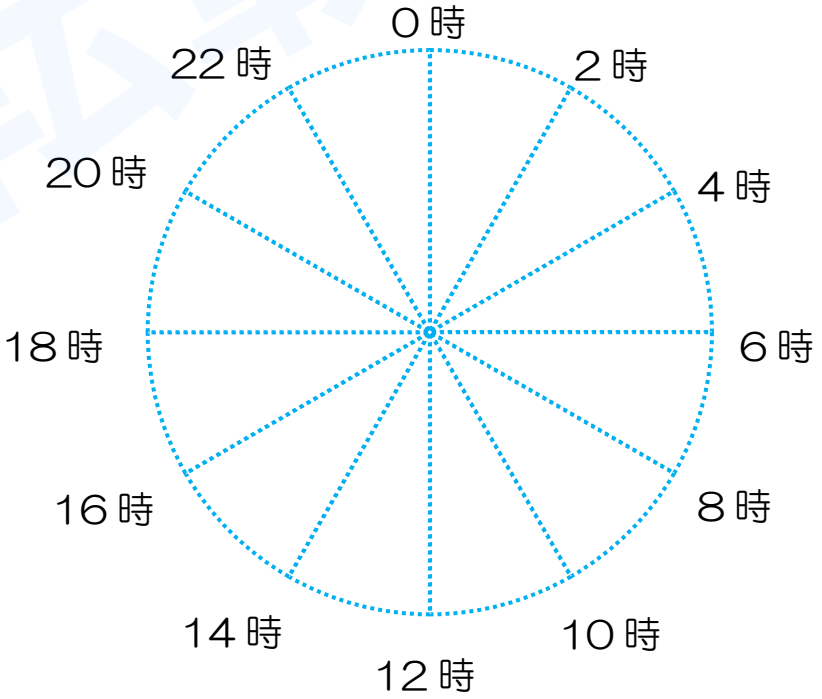
質問７

「いつもの１日」と「今後してみたい１日」を書き出してみましょう！

いつもの1日



今後してみたい1日



転載不可