

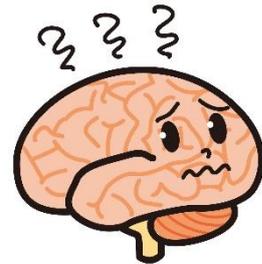
第7章

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！

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

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。

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
くろ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よい
2. 寝る前にお茶やコーヒーを飲むとよい
3. 部屋の明かりは控えめがよい
4. 食後すぐ横になる方がよい
5. 朝起きる時間はバラバラでよい

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よう！（複数チェック可）

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 運動・体操 | <input type="checkbox"/> 散歩 |
| <input type="checkbox"/> ランニング | <input type="checkbox"/> 立ち話 |
| <input type="checkbox"/> 料理 | <input type="checkbox"/> 皿洗い |
| <input type="checkbox"/> 食後の片付け | <input type="checkbox"/> 掃除機かけ |
| <input type="checkbox"/> モップかけ | <input type="checkbox"/> 床磨き |
| <input type="checkbox"/> 風呂掃除 | <input type="checkbox"/> 洗濯 |
| <input type="checkbox"/> 洗濯物干し | <input type="checkbox"/> 植物の水やり |
| <input type="checkbox"/> 庭仕事（ガーデニング） | <input type="checkbox"/> 草取り |
| <input type="checkbox"/> 買物 | <input type="checkbox"/> 立って地域の見守り |
| <input type="checkbox"/> その他 | |



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！



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！



Blank area for writing answers to the question.



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」を書き出してみよう！

