

介護予防教室

シリーズ第1回

平成26年7月5日(土)

於あじさい園市民交流センター

助け合い栗田

北下浦地区包括支援センター

「もの忘れ」と「認知症」の違い

老化現象によるもの忘れ

- ・体験の一部を忘れる
- ・もの忘れの回数は増えても
判断力は低下しない
- ・もの忘れを自覚している
- ・日常生活に支障をきたさない



部分的な健忘

認知症によるもの忘れ

- ・体験のすべてを忘れる
- ・もの忘れだけではなく
判断力も低下する
- ・もの忘れを自覚していない
- ・日常生活に支障をきたし
介護が必要!



抜け落ちる

認知症とは・・・？

- ・記憶力、理解力、判断力などが低下し
社会生活や日常生活に支障が出る **病気**

脳の変性によるもの

脳卒中によるもの

感染症によるもの

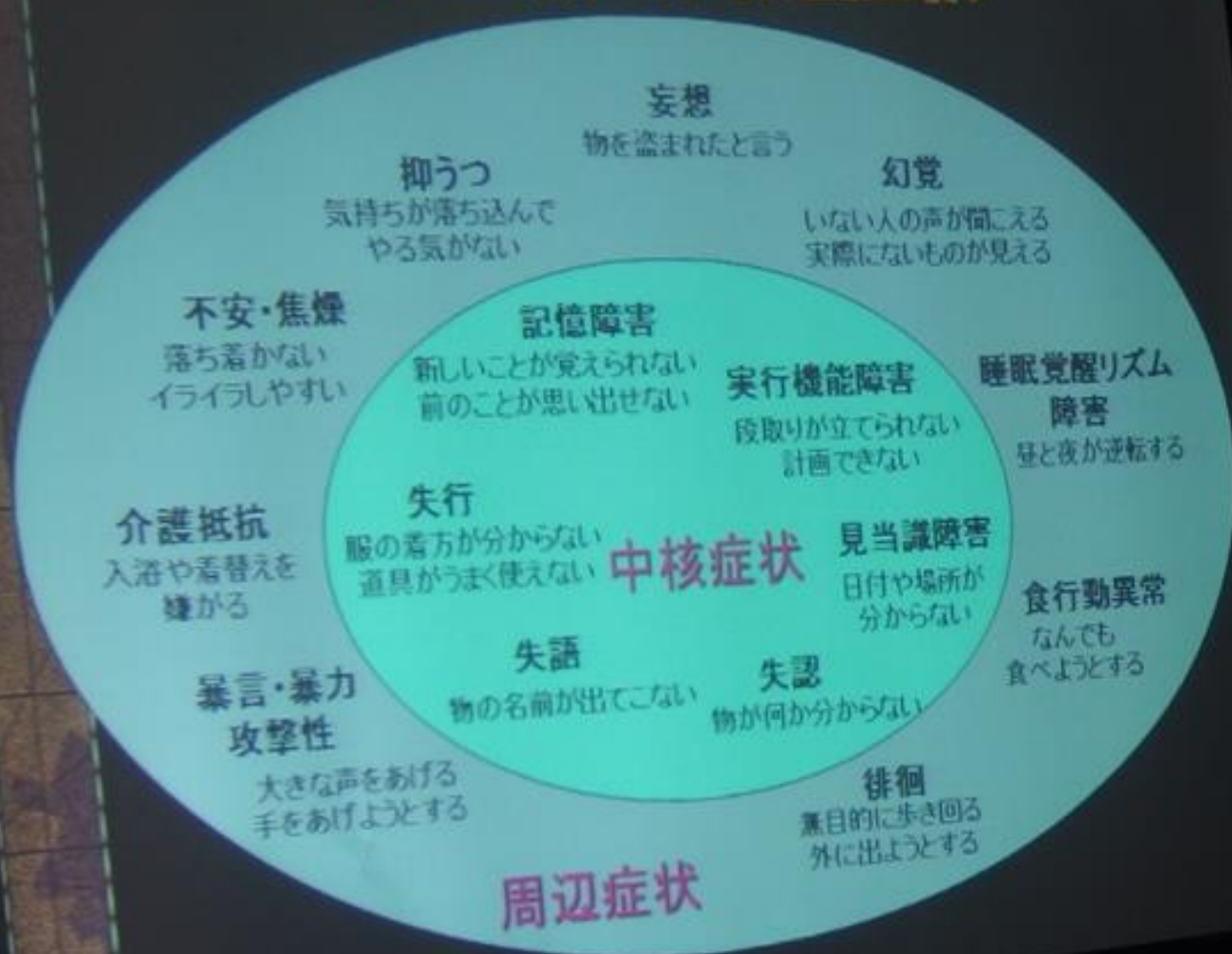
脳外傷によるもの

身体の病気に
伴うもの



*「病気」であって、単なる「物忘れ」や「年のせい」ではない！

中核症状と周辺症状



早期診断、早期治療が大切

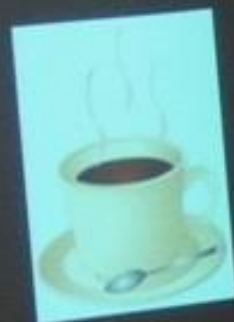
- ・認知症の進行を遅らせる薬がある。
- ・家族の認識(関わり方・介護の仕方)が変わってくる。→周辺症状が落ち着くことも。
- 原因除去に対する治療薬は、残念ながら現段階ではない。早期診断、早期治療がとても大切。
- 初期は専門の医療機関の受診が不可欠

認知症予防の取り組み

早期発見、早期治療のため
見逃がさない、小さな変化
こんなことができますか？
チェックしてみましょう！

食生活にはどんなことに気をつけたら
良いの？

・1日3食・いろいろな食材を腹八分目・塩分
や動物性脂肪や甘いものを控える。



どんな運動をどれぐらいすると
良いの？

具体的には、週2日以上1回20~30分程
度の「有酸素運動」が良い。



笑うと起こる良いことって？①

- ・笑いは、コミュニケーション力アップ！
- ・筋肉トレーニングアップ！飲み込み力アップ！



笑うと起こる良いことって？②

- ・脳が刺激される→十千ユラルキラー細胞を活性化。
- ・腹式呼吸になる→自律神経を整える。
- ・ベーターエンドルフィン→モルヒネの数倍もの鎮痛作用と快感作用。



普段の暮らしの中でどんなことを心掛けると良いの？

「生きがい」や「生きる意味」を持つ



脳を活発にするためにはどんなことをすると良いの？①

何事にも意欲を持って取り組めば脳は活性化する。



脳を活発にするためにはどんなことをすると良いの？②

脳は怠けるのが大好き！

ボーっとテレビを見ている時、脳はほとんど働いていない！

→鍛えれば、脳を活性化することが出来る。

脳トレが効果的！

どんな趣味を持つと良いの？

- ・体を動かす趣味
- ・創造力を働かせる趣味
- ・仲間がいて愉快で笑いがある趣味



皆さんでやってみましょう！

1日の出来事を振り返って日記を書いてみましょう。振り返って出来事を思い出すということは記憶の鍛錬になります。

- ① アッと気づいたこと
- ② 初めて挑戦したこと
- ③ 楽しかったこと
- ④ 印象に残ったニュース



◎プロスキーヤーだった三浦さんは、54歳で世界七大陸最高峰からの滑降を達成。

◎その後、次の目標を見いだせず、トレーニングは休みがち。肥満気味となり、糖尿病も患っていた。

◎しかし65歳のとき、90歳を超えてもなお、スキーでモンブランを滑りたいという父に刺激を受け、エベレストへの挑戦を決意する。

いくつになっても筋力はつけられる？

◎若い頃から運動をして筋肉をつけることも大事だが、年を重ねてからでも決して遅くはない。
→60、70、80歳になっても、トレーニングさえすれば、筋力を鍛えることができる。
日々の積み重ねが大切。

『諦めない気持ちがあれば何でも出来る』

● 驚異的 三浦さんの脳の前頭前野の若さ

前頭葉は、気力・やる気をつかさどる部分。

「歩くと、前頭前野の部分が活性化する？」

→ 萎縮を防ぐことができる。

三浦さんのように激しいトレーニングではなくても、歩く、あるいは家事でも、例えば買い物に行ったり、掃除、洗濯などで体を動かすことでも、十分前頭葉を活性化出来る！

今から出来ること

※食事

※運動

※コミュニケーション

※生きがい

※脳トレ

※趣味

毎日少しずつ、続けられることを見つけ
ましょう！

ご清聴ありがとうございました

