

一人ひとりが介護予防を！

令和4年
3月号

認知症にならないためには？

「認知症にはなりたくない」という言葉、よく聞く言葉ですよ。 「認知症にならない」とはいったいどういうことなのでしょう。

現在の医学では、「認知症を予防する」ことはできませんが、「認知症の発症を遅らせる」ことは可能であると言われています。認知症予防に効果のあることを実践することで認知症の発症を遅らせ、認知症にならずに過ごすことができる！というものです。これがいわゆる「認知症にならない」ということなのです。

●認知症って本当はどんな病気なの？

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞の働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こる病気で、およそ6カ月以上継続して日常生活や社会生活をする上で支障が出る状態です。

脳の神経細胞の障害による認知症

アルツハイマー型認知症
レビー小体型認知症
前頭側頭型認知症

脳梗塞、脳出血による認知症

血管性認知症



【主な症状】

もの忘れ、身だしなみに無頓着、同じ言動や行動を繰り返す、怒りっぽくなった、日付や季節、場所などがわからなくなる、抑うつなどふさぎ込みやすくなるなどがあります。

認知症のもの忘れは「そのことそのものを忘れてしまう」という状態です。「何かあったはずだが忘れてしまった」は加齢によるもの忘れのため、認知症とは違うものです。

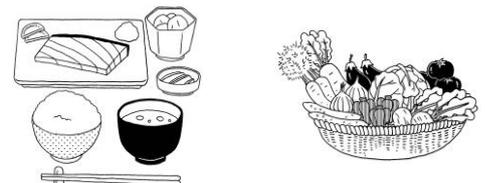
●認知症の予防のために必要なこととは？

- ①知的トレーニング(計算や漢字の読み書き、パズル、将棋など)
- ②運動(有酸素運動や筋力トレーニングを習慣にして継続する)
- ③睡眠(30分未満の昼寝や、十分な夜間の睡眠)
- ④社会的な交流(地域の通いの場への参加や、習い事、近所付き合いなど)
- ⑤食事(たんぱく質の摂取、バランスの取れた食事など)



認知症予防のための食事

●どんなものを食べればいいのか？

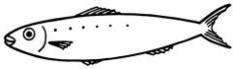


認知症予防のための食事は、ある特定の栄養素をとればよいという訳ではなく、様々な栄養素をバランスよくとることが基本となります。主食(ご飯やパン、めん類)、主菜(肉、魚、大豆製品、卵)、副菜(野菜、きのこ、海藻)を揃えた食事を心がけましょう。

バランスのよい食事を心がけるとともに、摂取カロリーを守る、塩分を控える、間食を控える、などに気を付けると、認知症になるリスクを下げるすることができます。

●認知症に効果的とされている食材

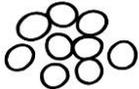
青魚



イワシ・さんま・サバ・アジなどを「青魚」といいます。青魚にはDHAやEPAと呼ばれる「不飽和脂肪酸」が多く含まれており、認知症発症リスクを高める悪玉コレステロールを減らす働きが期待できる食材です。

毎日摂取することが難しい場合には、調理の手間なく食べられるしらす干し(イワシの稚魚)や、魚の缶詰を利用するのもおすすめです。

大豆



豆腐やみそ、納豆、おから、豆乳などの大豆製品には「大豆レシチン」が含まれます。大豆レシチンは神経伝達物質を作り出すことができ、この神経伝達物質が減少すると、記憶力の低下や認知症を引き起こすと言われています。

緑黄色野菜



緑黄色野菜であるにんじん、アスパラガス、かぼちゃ、ほうれん草などは、ビタミンCやビタミンEが豊富です。これらのビタミンは、血中コレステロール値を下げたり、血管の老化を防ぐ抗酸化作用を高める働きがあると言われ、認知症予防につながります。

●認知症予防に役立つ「地中海食」

「地中海食」とは、ギリシャ、イタリア、スペインなどの地中海沿岸で暮らす人たちが日常的に食べている家庭料理のことです。この地域に暮らす人達のアルツハイマー病の発症リスクは低く、認知症予防に効果があるのでは、と注目されています。

炭水化物のとり過ぎは血糖値の高い状態を持続させます。そうならないよう主食(ご飯・パン・めん類)を少なめにします。その他に「肉や乳製品よりも、魚を多く食べる」、「野菜や果物を食べ、オリーブオイルを使う」といった特徴があります。すべて取り入れるのは難しいかもしれませんが、日々の食生活の参考にしてみてください。

地中海食の考え方

月に数回 食べる

牛肉
豚肉
甘い菓子



週に数回 食べる

卵
鶏肉
チーズ
ヨーグルト
魚
シーフード
オリーブ油



毎日 食べる

果物・豆類
ナッツ類・野菜
パン、米などの穀類
じゃがいも



●料理で認知症予防？！

自分で料理をすることは認知症予防に効果的と言われています。

「必要な素材や器具をそろえる」「メニューを考えて買い物に行く」「食材や調理法を考える」「段取りを考え、効率よく調理を進める」「味を整える」「彩りよく盛り付ける」というように、料理には一連の流れを通して頭を働かせるポイントがたくさんあります。包丁を使って食材を切る、こねる、包むといった繊細な作業も脳に多くの刺激を与えます。

また、自分で料理を作ることによって味付けや塩分量が調整できるというメリットもあります。自分が食べるものを自分で調理するということは、さまざまな面で体と脳の健康のために有効なのです。



参考：栄養学の基本がまるごとわかる事典/足立香代子、健康長寿ネット「認知症予防のための食事とは」「地中海食とは」

問合せ：安城市社会福祉協議会地域福祉課介護予防係 ☎ 77-7896