



## フレイル予防で伸ばそう！

最終回

認知症を  
予防しよう！

「フレイル」とは、加齢により心身の活力が低下した、健康と要介護の中間を意味します。このコーナーでは、健康寿命を伸ばすために欠かせないフレイルの予防方法等についてご紹介いたします(全4回)。最終回となる今回は、「認知症予防」についてです。フレイルの兆候にいち早く気づき、予防に取り組むことで改善が期待できます。

問 地域包括支援センター(☎287-2516)

### あなたをご存じですか？ 軽度認知障害MC I

MC I (Mild cognitive impairment)とは、脳の認知機能が正常より低下しているが、認知症にはなっていないという、認知症の一手手前の状態のことです。「もの忘れがひどくなった自覚がある」「注意力が低下した」などの軽い症状がみられますが、基本的な日常生活は支障なく送ることができます。MC Iは認知症に移行するリスクが高い状態ともいわれていますが、早い段階で予防に取り組みれば、進行を遅らせることができ、認知機能が正常に戻る場合もあります。そのため日常的な生活習慣を見直して、認知症予防に取り組むことが大切です。

### 無理せず、楽しみながら生活習慣に取り入れよう！ 認知機能を維持・向上するための5つのポイント

#### 1 適度な運動習慣の定着

有酸素運動(ウォーキング等)や筋力トレーニングなど体を動かす習慣は、認知症予防に効果的といわれています。まずは1日10分程度から始め、慣れてきたら体力に合わせて週2～3回、1日約30分程度の運動習慣を身に付けることが理想です。



#### 2 バランスのよい食生活

さまざまな食品を組み合わせることでバランスの良い食生活を心掛けましょう。特に高齢者は低栄養にならないことが大切です。※治療中の方は、主治医の指示に従ってください。

#### 3 生活習慣病(高血圧・糖尿病等)の治療

主治医の指示を守り、持病をしっかり治療して、体調を管理することが、認知症の予防にもつながります。



#### 4 脳を働かせるを意識する

脳が働いているときは、たくさんの血液が脳に流れ、脳の機能を刺激します。脳を適度に働かせて、脳の機能を低下させない生活を心掛けましょう。

【こんなことがお勧めです！】

音読、歌、料理、計算、読み書き、囲碁、将棋、パソコンなど



#### 5 人に会う・新しいことに挑戦する

人と積極的に会い交流の場を設けたり、新しいことにチャレンジしたりすることは、脳に良い刺激を与えます。何歳になっても遅くはありません。興味のあることにチャレンジしてみましょう。

認知症予防について、詳しく知りたい方は、一般社団法人茨城県言語聴覚士会が作成した「認知症予防～認知ケアアップ～虎の巻」をぜひご覧ください♪ 右QRコードよりダウンロードできます!



## フレイル予防のための講座、第2弾！ 「知っておきたい！ 認知症予防」

認知症は誰もがかかる可能性のある病気ですが、予防に取り組むことで発症を遅らせたり、症状を軽くできたりするといわれています。認知機能を維持・向上して「健康長寿」を目指しましょう。

- 期日 令和4年1月12日(水)
- 時間 ▽午前10時～11時30分 ▽午後1時30分～3時 ※各回とも同じ内容となります。
- 場所 総合福祉センター「絆」
- 対象 65歳以上の方
- 定員 各先着20人程度
- 講師 照沼弘子さん(茨城県認知症介護アドバイザー)
- 参加費 無料
- その他 新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止・延期等を行う場合があります。
- 申し込み・問い合わせ 12月13日(月)以降(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)に、地域包括支援センター(☎287-2516)へ申し込みください。