



# けんこうだより♪

【令和5年3月号】  
健康長寿課 成人保健係  
TEL 0277-46-1111 (内線 268)



少しずつ春の陽気が感じられるようになりました。みなさん体調はいかがでしょう？ 今回のテーマは認知症予防です。認知症は誰でもなり得ます。自身や周囲の方にささいな変化はありませんか？ 多くの方が、認知症への理解や予防の意識を持つことで、認知症になったとしても、希望をもって生活できる社会づくりに繋がります。

## 今月のテーマ 「認知症予防」

「認知症予防」とは、「認知症になるのを遅らせる」「進行を緩やかにする」という意味で使われています。


### 認知症とは？

65歳以上は5人に1人が認知症になるといわれています。認知症は、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下することで、日常生活に支障が出てくる状態です。また、認知症は、メタボリックシンドロームに関係しているといわれています。日々の生活習慣の見直しも大切な予防になります。

### < もの忘れとの違い >

加齢により、もの忘れが多くなることは自然なことです。加齢によるものと、認知症によるもの忘れを正確に区別することは難しいですが、次のような特徴があります。

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例)ごはんを食べた出来事自体
もの忘れの自覚	ある	ない
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	極めて徐々に進行	進行

- 同じことを何回も話したり、尋ねたりする 
  - 出来事の前かがわからなくなった
  - 服装など身の回りに無頓着になる
  - 以前はてきぱきできた家事や作業に手間取るようになった。
  - 前よりも怒りっぽくなったり、疑い深くなった。
  - 大切なものを盗まれたと言う。
- (認知症ガイドブック 桐生市認知症ケアパスより)

また、もの忘れが日常生活に支障が出ない程度であっても、正常とも認知症ともいえない状態を「軽度認知障害」といいます。この状態は、全員ではありませんが認知症に移行する可能性があるといわれています。この段階から、運動など予防的に活動することで、進行を遅らせることが期待されています。

### 心配だな・・・と感じたら

認知症も、早期発見が大切です。早期に対応することは、適切なサービスに繋がり、ご本人やご家族も安心です。「認知症ガイドブック桐生市認知症ケアパス」のチェックシートをかかりつけ医にお持ちください。

・桐生市認知症ケアパス…認知症の状態や進行の程度に応じた対処(ケア)を、いつ、どこで、どのようなサービスを受ければよいのか等、その道筋(パス)をわかりやすく示したもの

配布：桐生市役所健康長寿課(1階)、新里・黒保根支所、地域包括支援センター、公民館 など

# <認知症予防をしましょう！>

## ① 運動

運動は週2～3回以上、30分以上運動することがよいとされています。運動内容は、ウォーキングや筋肉トレーニングなどです。また、運動と頭のトレーニングを加えた「コグニサイズ」もおすすめです。ぜひやってみてください。

散歩+おしゃべり

人と話すことは、よい頭の運動になります。



スクワット+しりとり

足踏み+拍手



3の倍数で拍手！

## ② 食生活

食事における認知症予防は、高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームを予防することです。食事内容を見直しましょう。

<バランスよい食事>

主菜 魚・大豆製品を積極的に取りましょう！

主食・主菜・副菜そろっていますか？

副菜

野菜やきのこ・海藻類は、1食に2皿！



朝・昼・晩  
1日3食

☆塩分…薄味に慣れましょう。また、塩辛いものは、量を減らしてみましょう。加工食品（ウインナー、ベーコンなど）にも塩分が含まれていることに注意です。

☆脂質…洋菓子や肉の脂身は飽和脂肪酸を含みます。間食は控え、肉は赤身を選んだり、魚や大豆製品に置き換えましょう。

☆糖分…間食は控えましょう。お菓子を食べるなら、食直後にピンポン玉の量までにしましょう。

## ③ 社会参加…閉じこもりにも注意です！

閉じこもり…

生活の活動範囲がほとんど家の中であることです。活動量が低下し、心身の健康状態が下がっていく状態が続くと、後に介護が必要になったり、寝たきりになってしまうことが心配されます。感染予防の視点から、外出を控える傾向が強くなったことにも注意が必要です。

☆散歩に出かける、友人の家に行く、近くのサロンに行ってみる、ボランティアに参加してみる、買い物に行く など  
外に出る機会・社会参加の機会を積極的に増やしましょう！



## 認知症カフェがあります

認知症の方、ご家族、地域住民、専門職などの地域の皆さんが気軽に集まり、楽しく過ごしながら、仲間づくりや情報交換をしています。

カフェ一覧：桐生市ホームページ  
問い合わせ：健康長寿課長寿支援係  
電話：46-1111(588)