



5 認知症の発症と進行を防ぐために

認知症は、認知症にならない、認知症になっても進行を緩やかにするという「予防」の視点が大切です。

適度な運動・バランスの良い食事・人との交流・睡眠・口腔ケアを意識して、予防につとめましょう。

定期的に**運動**をする

運動することで、脳の血流が良くなり、認知症の予防につながるといわれています。

無理に体を動かすのではなく、適度に体を動かしましょう。

◆ ウォーキング

軽く汗をかく程度のウォーキングで、いつもより歩幅を広げて姿勢よく歩きましょう。

◆ 筋力アップ体操

太ももとすねの筋力がアップすることで、足が上がるようになり、転倒を予防することができます。

● スクワット

1. 「1・2・3・4」と数えながら、後ろにある椅子に座るようなイメージでお尻を後ろに突き出して股関節と膝関節を曲げる。
2. 「ますます元気」と声に出す。
3. 「5・6・7・8」と数えながら元の姿勢に戻す。



膝が前に出すぎないように
注意しましょう

● もも上げ

1. 「1・2・3・4」と数えながら、右足を上に持ち上げる（床と水平になるくらい）
2. 3. スクワットと同じ



● つま先立ち

1. 「1・2・3・4」と数えながら、両足のかかとをあげてつま先立ちになる
2. 3. スクワットと同じ



★疲労感を目安に5～10回繰り返します

伊達市介護予防事業

伊達市では、介護予防事業として、元気づくり会や健幸クラブ Fine に取り組んでいます。

元気づくり会

伊達市では、運動の習慣化、居場所づくり、社会参加、共助を目的とした「元気づくり会」を集会所単位で実施しています。

週2回、1回90分程度のストレッチや筋トレなどを実施しています。



健幸クラブ Fine

40歳以上の市民を対象に、健康運動指導士等が参加者一人ひとりに合わせて丁寧に指導し、効率よく筋力トレーニングができるよう支援を行います。介護予防コース、運動習慣化コース、フレイル予防コースの3種類があります。



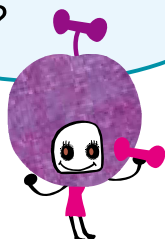
問い合わせ先

健幸都市づくり課 元気づくり係

☎ 024-575-1148

Q

脳トレがいいと聞いたことがあります、どのようなことをしたらいいですか？



A

本や新聞を声に出して読んでみたり、日記を書いたり、簡単な読書き計算をしたり、頭を働かせる知的活動も大切です。料理や趣味の将棋・囲碁・パズルなども効果的です。



バランスよく規則正しく **食****べ****る**

認知症の発症や進行は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病が危険因子とされています。食習慣を見直し・年に一度は健康診断を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。

脳は神経細胞でできており、細胞の栄養源は「食事」です。全身の細胞の老化を防ぐには、必要な栄養をバランスよく摂取することが大切です。タンパク質、脂質、炭水化物、ビタミンをバランス良く取り入れましょう。

栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。一日三食、バランスのよい食事が大切です。

10 食品群チェックシート

肉



卵



牛乳



油



魚



大豆



緑黄色野菜



芋



果物



海藻



1日3食10品目をバランスよく食べて脳を活発に!!

夜はゆっくりと **眠****る**

アルツハイマー型認知症やレビー小体型認知症は、脳内に異常なたんぱく質がたまり神経細胞を破壊したり、脳が委縮することで発症します。夜間にゆっくりと眠ることで脳内にたまった不必要なたんぱく質等が排出されやすくなります。

夜間の睡眠は、6時間～8時間程度取るのが理想です。

おいしく食べるには口腔ケアも大切です！

65歳以上で歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べて、認知症になるリスクが2倍になることがわかっています。

口腔内のケアも行いましょう。

お口のケアを怠ると、**誤嚥性肺炎**※になる可能性が高まります。

- ・フッ素入りの歯磨き粉を使用し、丁寧に磨きましょう
- ・定期的に歯医者へ通院し健診を受けましょう
- ・お口の体操「あいうべ体操」や唾液腺マッサージをしましょう

※誤嚥性肺炎とは唾液や食物、胃液などが間違えて気管に入ってしまうことで起こります。重症化する場合もあるため注意が必要です。

【あいうべ体操】



【唾液腺マッサージ】

図は全て「日本歯科予防センター」より引用

1. 耳下腺（じかせん） マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。

2. 顎下腺（がくかせん） マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

3. 舌下腺（ぜっかせん） マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

人と交流し **コミュニケーション** を図る

社会的な交流を通じて、他人とコミュニケーションを図ることが、認知症を予防するためには効果的です。社会生活の場で他人と交流し、コミュニケーションを図ることで、脳が刺激され、活性化します。

仲間づくり、働く、知識を生かす等、様々な社会的な交流があります。

自分に合った社会生活の場を見つけましょう。

シルバー 人材センター

臨時的かつ短期的なもの又はその他の軽易な業務に係わるものの機会を確保し、その就業を援助して、高齢者の生きがいの充実、社会参加の促進を図り、高齢者の能力を生かした活力ある地域社会づくりに寄与します。

対象者

伊達市にお住まいで、60歳以上の健康な方

問い合わせ先

伊達市シルバー人材センター

☎024-573-6120

老人 クラブ

高齢期を楽しく、生きがいをもって安心して暮らしていくために、高齢者の健康づくり・介護予防、在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動、安心・安全の住みよいまちづくりを目指すボランティア活動等を行っています。

問い合わせ先

伊達市老人クラブ連合会
(保原ふれあいセンター)

☎ 024-575-5211



だて健幸 脳トレクラブ

週に1回近くの教室に通って、「読み書き」や「計算」、ゲーム感覚でできる「すうじ盤」を使って学習しています。仲間やサポーターとのコミュニケーションも楽しめるため、さらに脳の活性化や認知症予防が期待できます。詳細や開催状況など、お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ先

だて健幸脳トレクラブ

代表 齋藤美和

☎090-4538-7440