

めざせ!

あたまの健康



認知症予防の第一は、生活習慣を見直すことです!!

最近、「いいたい言葉がでてこない」「人の名前がでてこない」「もの忘れがひどい」そんな自覚はないですか？年だからとあきらめないで、今から『あたまの健康』はじめましょう。

認知症は身近な病気です

認知症は、いろいろな原因で脳の機能が低下して、生活上に支障が出ている状態で、だれでも起こる可能性がある病気です。高齢化に伴い、認知症の方は今後ますます増えると言われています。みなさんも他人ごととは思わず、予防につとめていつまでも健康な脳を保ちましょう。

◎ 認知症にはさまざまな種類があります。◎
治療すれば認知症状が軽くなる場合もあるので、知っておきましょう。

アルツハイマー型認知症：脳内にβアミロイドが沈着することにより、脳細胞が減少して、脳が萎縮するために起こります。多くの場合、もの忘れから始まり、時間・場所・人の見当がつきにくくなります。

レビー小体型認知症：加齢などの脳の変性により、脳内に「レビー小体」と呼ばれるたんぱく質のかたまりが広範囲にでて起こります。幻覚（特に幻視）や妄想が初期に起こるのが特徴です。

脳血管性認知症：脳の血管がつまったり、破けたりすることで、その部分の脳の働きが悪くなることによって起こります。

その他の認知症：甲状腺の疾患や水頭症、脳腫瘍、慢性硬膜外血腫、ビタミン欠乏症、などでも起こります。病気を治療すれば治ることもあるので、早期発見・治療が大事です。

※ 認知症の原因となる病気は、その他にもたくさんあります。気になる症状がありましたら、身近な相談窓口やかかりつけ医に早く相談しましょう。（相談窓口は、P6で紹介しています）

ポイント①

高血圧・高脂血症・糖尿病と、 言われたことはないですか？

これらの病気は、『生活習慣病』といわれ、脳血管性認知症の直接的な原因となっています。また、アルツハイマー病の発病にも関係していることがわかってきています。しっかり予防や治療をすることが大切です。

高血圧

高血圧が続くと、血管に圧力がかかることで、血管がもろくなり、弾力性を失い、動脈硬化が進んで脳卒中をおこしやすくなります。

脂質異常症

血管にコレステロールや中性脂肪がたまって動脈硬化が進むため、脳卒中を起こしやすくなります。

糖尿病

高血糖が続くと、血液がねばねばになり、血液の流れが悪く、血管が詰まりやすくなります。



これらの病気をお持ちの方

食事の内容・量・栄養バランス、運動などを中心に、生活習慣を見直すことが必要です。医師に相談して、改善していきましょう。病気を放置せず、しっかり治療しましょう。

今は大丈夫でも、日々の生活習慣の悪化は、今後の生活に大きな支障をきたします。『生活習慣病』にかからないよう P2～P5 を参考に、日頃から生活習慣に注意しましょう。また、定期的な健診は必ず受けて、病気の早期発見・予防につとめるようにしましょう！

ちょっと
ニュース

昼寝が認知症予防???

国立精神・神経センターの研究によれば、30分以内の昼寝は、精神的、肉体的ストレスを和らげ、神経の興奮を抑えることができ、認知症の発生リスクが下がるとの報告もあります。しかし、1時間以上眠ると夜眠れなくなり、逆効果ですので、注意してください。

ポイント②

運動の習慣はありますか？

継続して運動を行うことは、生活習慣病の予防だけでなく、脳にも良い影響を与えます。特にウォーキングなどの有酸素運動は、脳の血流を増やし、認知症予防に効果があります。下記のウォーキングのポイントを参考にしてください。

運動習慣のある方

運動を行う上で大切なのは、自分に合ったペースで楽しみながら、続けることです。これからも、運動を楽しんで続けましょう。



運動習慣のない方

運動の習慣をつけることが大切です。ウォーキングは、始めやすい運動ですが、「それもちよっと・・・」という人は、散歩や買い物で歩く機会を増やしたり、掃除や庭の手入れをこまめにするなど、今より体を動かす工夫をしてみましょう。
※ 持病のある人や健康に不安のある人は、運動を始める前にかかりつけ医に相談してください。

ウォーキングのポイント

歩く前には軽い体操やストレッチを行いましょう。

①目線はまっすぐに！

美しい姿勢を作るためには、やや遠く（15m先くらい）を見る

②頭はゆらさずしっかりと！

からだの上下左右の余分なゆれに注意して、頭の位置をむだに動かさないようにしましょう。

③呼吸は自分のリズムで！

呼吸は無理せず、意識せず。自分の自然なリズムで歩くのが一番です。

④肩の力を抜いてリラックス

肩の力を抜けば、腕の振りはスムーズに歩きは軽快になります。

⑤ひじはやや曲げて腕を大きく振りましょう！

ひじを軽く曲げて振れば、腕は疲れにくい。さらに大きく振れば歩幅は広がります。

⑥膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩けば、自然にかかとから着地します。かかとから着地すれば歩幅は広がります。



天候の悪い日は室内での運動を心がけよう。

掃除機がけや階段の昇り降りなどで、日常生活活動量を増やしていきましょう。

ポイント③

食生活には気をつけていますか？

栄養のバランスに気をつけながら、腹八分目を心がけて食事をとることは、生活習慣病予防をはじめ、健康づくりの基本となります。下記の認知症予防に効果がある食事も参考にしながら、食生活を見直してみましょう。

野菜・果物をたべましょう

なぜ？ 年齢とともに体の中の活性酸素を取りのぞく機能が低下して、老化を早めます。ビタミンC・E・βカロテンを含む野菜・果物は、からだのサビを予防・抑制する働きがあります。

※ 活性酸素・・・からだをサビさせてしまう酸素のこと。

ビタミンC・・・レモン・イチゴ・じゃがいも・キャベツ・さつまいも

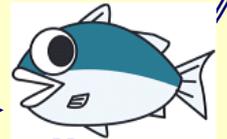
ビタミンE・・・かぼちゃ・ニラ・ほうれん草・春菊

βカロテン・・・ピーマン・にんじん・トマト・オクラ

魚をたべましょう

なぜ？ 青背の魚に多く含まれる脂肪は、血液の流れをよくします。また、神経の伝達をよくするので、認知症予防にも効果があります。肉中心の生活の方は、魚中心にかえてみましょう

イワシ・さば・さんま
ぶり・しゃけなどだよ！



頭にいい簡単レシピ紹介

生しゃけのちゃんちゃん焼き風

(材料) 2人分

生しゃけ	2切れ
酒	大さじ1
油	小さじ1
A	
もやし	茶碗一杯程度
ピーマン	
キャベツ	
にんじん	
こしょう	適量
B	
白味噌	小さじ4
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
バター	5g

(作り方)

- ①生しゃけは2つ切りにして酒をふっておく。
- ②(A)の野菜を食べやすく切る。
- ③フライパンに油を熱して、弱火でしゃけの片面を焼き、裏返して上から(A)の野菜、(B)、バターをのせる。
- ④アルミホイルなどで蓋をして、弱火で8分～10分蒸し焼きにする。

一人あたり 184kcal 、 塩分 1、5g

水分をとみましょう

なぜ？ 高齢になるとのどの渇きを感じにくくなり、脱水になることが多いです。また、水分を摂ることで血液がどろどろになるのを防ぎます。1日、1ℓ～1.5ℓとりましょう。



ポイント④

活発な生活を送っていますか？

消極的で活気のない生活が続くと、脳をはじめ全身の老化が進みます。趣味の活動など活発な生活を送っている人は、活動をあまりしていない人に比べ、認知症になる確率が低くなるとも言われています。囲碁・将棋・麻雀などの頭を使うゲームは、思考力・集中力が、旅行などのプラン作りは計画力が鍛えられます。また、新しいことにチャレンジすることは、脳の活性化に大きな効果があります。

【生活を活動的にするヒント】

- ① 1日1回は外出しよう
- ② おしゃれに気を配ろう
- ③ 情報に敏感になろう
- ④ 会合に参加して友達を増やそう
- ⑤ 日記をつけてみよう
- ⑥ ボランティアなど新しいことにチャレンジしよう



チャレンジ！脳トレーニング



- 【漢字足し算】
- 1、女+月+西 =
 - 2、凶+ツ+月 =
 - 3、皿+官+竹+ノ =
 - 4、月+内+竹+力+人 =
 - 5、月+月+方+匕+日 =
 - 6、口+取+末+走 =
 - 7、母+丨+白+羽+ハ+貝 =
 - 8、云+リ+イ+至+車 =

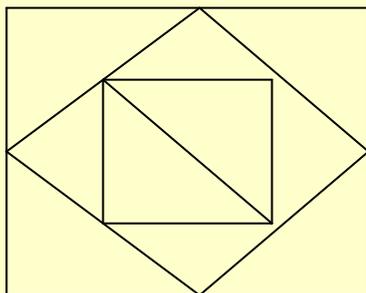
(ヒント：この冊子の中に入っていることばです！)

【穴埋め計算記号】 答えが合うように+、-、÷、×を入れましょう。

- 1、 6 2 7 = 10
- 2、 6 6 6 6 = 11
- 3、 4 5 3 5 = 3
- 4、 1 1 8 4 = 9

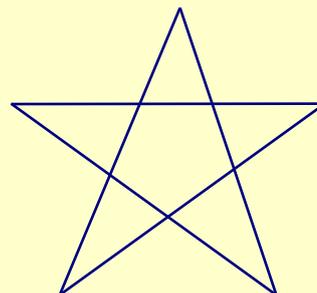
【一筆書き】

下の図を一筆書きで書いてください。



【脳をやわらかく！】

2本の線を引いて、三角を10個作りましょう。



答えは次ページです

