

※資料について  
全ての資料があるわけではありません。画面(スライド)の右上に赤い△印があるもののみです。  
※うずまきなぞり・10個の点打ち用紙もお手元にご準備ください。

# 「認知症の予防について」

～脳を元気にしよう～

(予防編)



# 認知症の基礎知識

- とても数が多い

600万人ぐらい (2020年) ※2014年に厚生労働省試算

2030年には…

800万人ぐらい

5~10年で半分  
ぐらいが認知症に!?

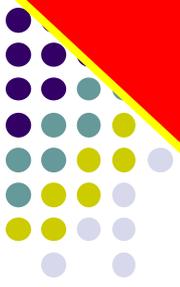
そして予備軍 (※) と呼ばれる人が、500万人ぐらい

※年相応よりも“もの忘れ”があるが、

特に生活に支障がない状態

予備軍のうち、4割が改善するという報告も!?

# 代表的な4つの認知症



## ★脳血管性認知症（1～2割）

→脳の細胞に栄養や酸素が行き渡らなくなり  
脳細胞が死んでしまう

## ★アルツハイマー型認知症（5～6割）

## ★レビー小体型認知症（1～2割）

## ★前頭側頭型認知症（1割）

→脳の細胞がゆっくり死んでいく  
変性疾患



この中で予防ができる認知症はどれでしょう？

# 脳血管性認知症の 予防法

❁ 脳梗塞の原因となる  
生活習慣病を予防する

❁ ○生活習慣病（成人病）って？

①高血圧

②糖尿病

③脂質異常症（高脂血症）



脳梗塞の前兆、それが

# 一過性脳虚血発作 (TIA)

～48時間以内に5%の確率で脳梗塞へ移行、  
また約3割がいずれは脳梗塞を発症!?

## 前兆症状の特徴

脳梗塞の前兆、それが

# 一過性脳虚血発作 (TIA)

～48時間以内に5%の確率で脳梗塞へ移行、  
また約3割がいずれは脳梗塞を発症!?

## 前兆症状の特徴

- 体の **半身** に力が  
入らない・しびれる

脳梗塞の前兆、それが

# 一過性脳虚血発作 (TIA)

～48時間以内に5%の確率で脳梗塞へ移行、  
また約3割がいずれは脳梗塞を発症!?

## 前兆症状の特徴

- 体の **半身** に力が  
入らない・しびれる
- **舌** がもつれる  
**言葉** が出ない

脳梗塞の前兆、それが

# 一過性脳虚血発作 (TIA)

～48時間以内に5%の確率で脳梗塞へ移行、  
また約3割がいずれは脳梗塞を発症!?



○物が上手く  
持てない

○ボタンが  
留めにくい

○靴や靴下が  
履きにくい

ある方は  
「片目だけが  
シャッターを  
降ろしたように、  
真っ暗になった」

## 前兆症状の特徴

- 体の**半身**に力が  
入らない・しびれる
- 舌**がもつれる  
**言葉**が出ない
- 片側**が見えない  
物が**二重**に見える

○「イー」と言っ  
ても、両方の口角  
が上がらない

○「らりるれろ」  
「ぱぴぷぺぽ」が  
発音しにくくなる

急にあらわれ、数秒から  
数分で消えることが多い!



# アメリカで作られた脳梗塞をたしかめるチェック法

→ **FAST** (“迅速に”という意味)

## 脳梗塞のチェック法

**F** ace 「イー」と言う

**A** rm 目をつぶって両腕をあげる

**S** peech 短い文章を話す

**T** ime 急いで病院へ

両側の口角が上がる？

10秒間、静止できる？

今日は○曜日です

ひとつでも当てはまればすぐに救急車をよびましょう！



# 進行をゆるやかに出来る認知症！？

## ☆ 脳血管性認知症（1～2割）

脳梗塞が起きるたびに階段状に進行していく認知症。  
→脳梗塞の再発を防ぐことが認知症の進行予防！

## ☆アルツハイマー型認知症（5～6割）

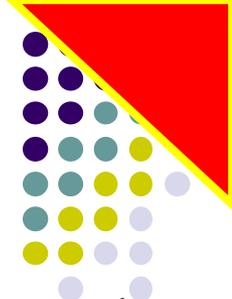
認知症の進行をゆるやかに出来る「二つのポイント」があると言われていています。それは

「薬」「適切な関わり」

## ☆レビー小体型認知症（1～2割）

## ☆前頭側頭型認知症（1割）





# 認知症の進行を遅らせる二つのポイント

- **薬** ①アリセプト・②レミニール  
③リバスタッチパッチ/イクセロンパッチ・④メマリー
- この薬を使うことで**進行を止めることは出来ない**のですが**ゆるやかにすることが出来る**と言われています…
- →だから**早期発見・早期治療が大事!**

2割

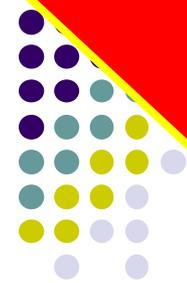
薬と関わり、どっちがより効果的!?

8割

## 適切な関わり

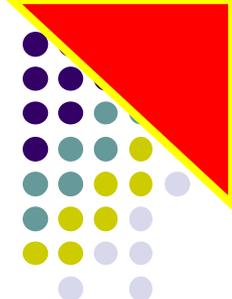
- 私たちの**誤った関わりが原因**で認知症の人が焦ったり、不安になったり...そういった**ストレスが病気を進行させる大きな要素になる**と言われる先生も多い。





# 治療可能な疾患が 原因となる認知症

- **正常圧水頭症**  
による認知症



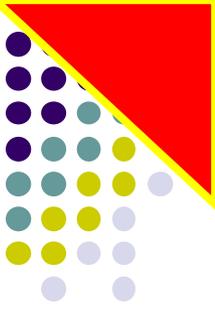
# 治療可能な疾患が 原因となる認知症

- **正常圧水頭症**による認知症

3大特徴は

- 記憶障害
- 歩行障害
- 尿失禁

- **慢性硬膜下血腫**  
による認知症



# 治療可能な疾患が 原因となる認知症

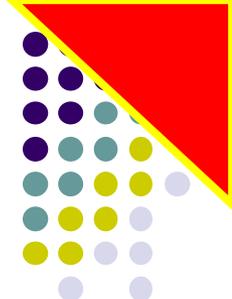
- **正常圧水頭症**による認知症
- **慢性硬膜下血腫**による認知症

3大特徴は

- 記憶障害
- 歩行障害
- 尿失禁

- **脳腫瘍**による認知症





# 治療可能な疾患が 原因となる認知症

- **正常圧水頭症**による認知症
- **慢性硬膜下血腫**による認知症
- **脳腫瘍**による認知症 などなど

3大特徴は

- 記憶障害
- 歩行障害
- 尿失禁

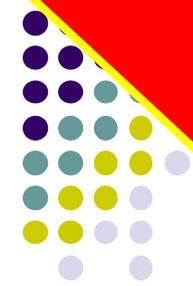
→だからこそ、

## ● 早期発見 ・ 早期治療が大切！



たとえ治らない認知症でも、早期に治療していくことで、進行をゆるやかにできます。あれ？っと思ったらすぐに「地域包括支援センター」に。

# ～アルツハイマー型認知症の初期症状～



- 午前中に話した事を、午後になると覚えていない。
- 買い物に行き、冷蔵庫にあるものを買う。
- ゴミ出しの日を間違える。
- 季節に合わない服を着る。
- 財布の中に小銭がたまる

- ・ 料理の味付けが変わる
- ・ 好きなことに興味を示さなくなる

私たちの気づきで大切な家族や友人を救うことができるのです。



アルツハイマー型認知症といえは、  
記憶障害（もの忘れ）が特徴です！

## 記憶の仕組み！

①覚える



②覚えておく



③思い出す



そのなかでも認知症予防には、  
“思い出すトレーニングが  
効果的！”とされています

# アルツハイマー型 認知症の予防法

3つのポイント！

■ **昼寝**

1日、30分以内の昼寝  
で脳のリフレッシュを！

■ **食事**

DHA・EPAなど魚に  
含まれている栄養素

■ **運動**

フリフリグッパ  
で脳を活性化！

筑波大学の研究より

# フリフリグッパ―体操をやってみよう

- 茨城県利根町での研究 筑波大学臨床医学系精神医学教授 朝田隆先生と征矢先生の試み。
  - この体操を**おこなった人**と**おこなわなかった人**、それぞれ3年後に認知機能の改善を比較した研究では・・・
- ↓
- 「フリフリグッパ―」体操を実施したグループは有意に認知機能テストの結果が良好と判断されました。

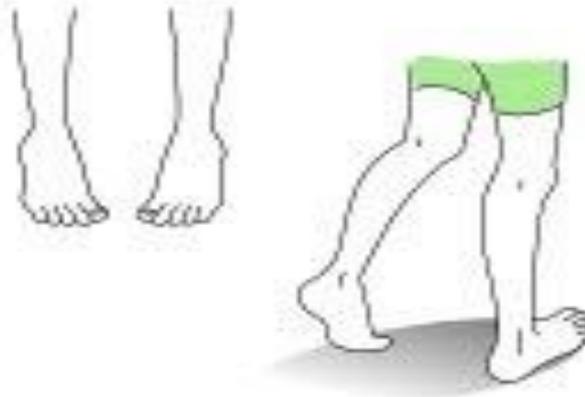
征矢先生はアメリカで開催された「国際認知症予防学会」でも、この成果を発表し、大きな注目を集めました！！



# 筑波大学の征矢英昭教授が考案した室内運動

## ① 足を肩幅に広げて立つ

足先を少し内側にいれ「ハの字」にすると腰を振りやすくなります

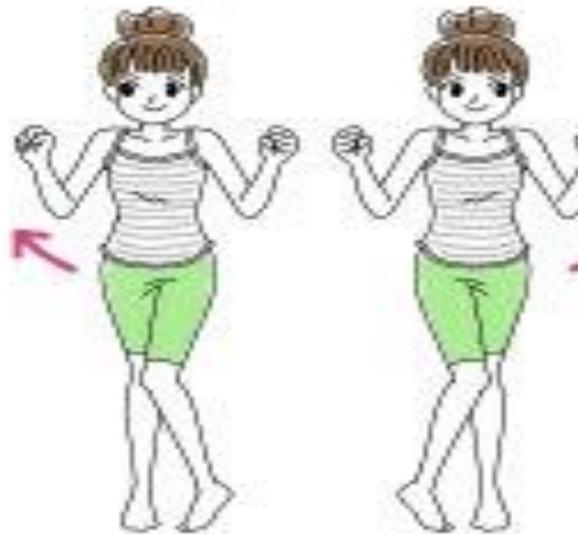


## ② かかとだけを上げて足踏みをします

つま先は床につけたまま。全身で軽やかに

## ③ 足踏みに合わせて腰を左右に振ります

フラダンスのようにお尻を振ってリズムカルに。頭はできるだけ動かさない



## ④ 慣れてきたら腕を左右に広げ閉じる

手をひろげて「グー」胸の前で「パー」で叩く



腰フリとグッパを同時に繰り返す。

音楽に合わせて3分間♪

歌を歌いながらおこなうと、さらに脳が活性化！



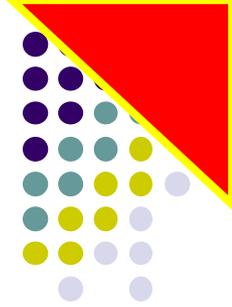
# 「うっかりミス防止体操」

家のなかでおこなっています！

脳のせい！？

65歳以上の  
高齢者の事故は  
6割以上が ● ● ●

(新聞の記事より)



# 手を使うと脳が活性化する

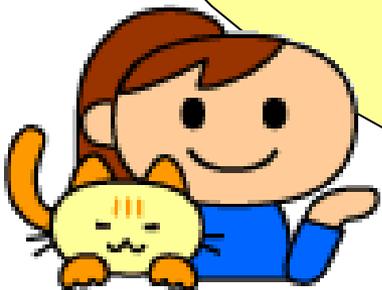
ほどよい刺激を与え、脳の情報伝達力を高めましょう！

- チャレンジ
- ① すりすりトントン
- ② 両手でじゃんけん
- ③ 肩まわし
- ④ 両手でグッ・パー
- ⑤ 逆手はみがき

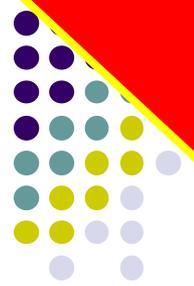
**(過度な) ストレスは脳にとって大敵！**  
**認知症の予防&進行の予防の為には・・・**

**将棋・囲碁・歌・園芸・  
手品・楽器・スポーツ・  
料理・勉強など、どんな  
ことでもいいのです。**

**大切なのは・・・  
あなたが楽しいと  
感じるかどうか！**



# 脳の中では20年前から認知症は始まっている！？



60歳



20年

80歳



5年

85歳で  
寿命を迎える

認知症に

30年



90歳

認知症に

60歳

この期間をどのように  
過ごすかで、発症を  
遅らせることができる！

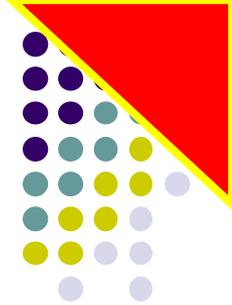
# 気を付けてください・・・

「もう年だから...」、「年がいもない...」  
この言葉が認知症へ近付きます。

★いくつになっても好奇心を失わず、  
新しいことにチャレンジする気持ち  
これこそが、  
脳の老化を遅らせるコツです！



# 「脳活性化」でいつまでも 元気で生き生きと！



## 脳活性化の5本柱は



- ① 「人と話をする」
- ② 「身体（手・足）を動かす」
- ③ 「脳に適度な刺激を与える」
- ④ 「いろいろなことに興味を持つ」
- ⑤ 「笑うこと」

