

認知症予防

158号に引き続き認知症を取り上げます。
今回は、『認知症予防』についてです。



ライフスタイルの改善で認知症を予防しましょう

青背の魚を積極的に食べる

青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸（DHA、EPAなど）は、血管性認知症につながる動脈硬化を予防します。



野菜や果物を多く食べる

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなど抗酸化物質が、動脈硬化の予防に役立ちます。



水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすい傾向があるので、意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を高めて認知症を予防します。特に、代表的な有酸素運動であるウォーキングがおすすめです。



頭を使う趣味をもつ

囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳を活性化させて認知症の予防につながります。



人との交流を大切にする

趣味やボランティアなどを通して積極的に外に出て、地域社会との接点をもちましょう。社会的なネットワークが心を豊かにし、認知症の予防に役立ちます。



脳を活性化させるトレーニングをしましょう

「出来事記憶」トレーニング

何か体験したことを記憶し、時間を置いても思い出すことのできる機能の訓練です。

日常生活で鍛える工夫

- 家計簿をつけるときレシートを見ず買ったものを思い出す。
- 2日前の日記をつける。
- 前日食べた献立を思い出して記録する。

「注意分割機能」トレーニング

2つ以上の作業を同時にするとき、それぞれに注意を配り進められる機能の訓練です。

日常生活で鍛える工夫

- メモをとりながら電話をする。
- 料理をするとき一度に数種類のおかずをつくってみる。
- 時間目標などを決めて仕事や計算をする。

「計画力」トレーニング

新しいことをするとき段取りや手順を考え、それを実行できる機能の訓練です。

日常生活で鍛える工夫

- 買い物に行くときに効率のよい手順や道順を考える。
- 旅行の計画を立てる。
- 1週間の予定を立て、その準備をする。

早めの対処と周囲のサポートが必要です

軽度認知障害（MC I）下の対処が重要

認知症は現在根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。

「軽度認知障害（MC I）」とは、認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は送れる状態のことです。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。

本人だけでなく、家族など周囲の人がちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

家族が認知症になったら

家族が認知症になったとき、責任感の強い人ほど「自分が面倒を見なければ」と思い込む傾向がありますが、これは要注意です。認知症は医療とともに適切な介護を長期的に行う必要のある病気です。外部のサポートに頼ることなく、家族だけで担おうとすると、必要な情報が得られず適切な対処ができないばかりか、介護する側の心身も疲れ切り、介護する側とされる側が共倒れになるおそれがあります。認知症の人への適切なケアと、介護者自身の健康のために、地域包括支援センターなどに相談して、積極的に地域の医療や福祉サービスを活用するなど、外部との連携を図りましょう。