

上松川診療所ニュース 第13号

高齢社会と認知症予防～今からできること～

日本は急速に高齢化が進んでおり、多くの方が認知症予防に関心を寄せています。認知症は誰もがかかる可能性があります。日常生活に工夫を加えることで、そのリスクを軽減することができます。今回は、日常生活の中で取り入れられる4つの基本的な予防策を紹介します。



認知症予防のポイント

※福島市からもの忘れあんしんガイドブックが発行されています。ご希望の方は清水東地域包括支援センターの窓口にお声がけ下さい。

この4つのポイントを意識して、日常生活に取り入れてみましょう。認知症予防に効果的な生活習慣を身につけることで、健康的な日々を送りましょう。

健康的な食生活

魚、野菜、果物を中心にした食事が脳に良い影響を与えます。

定期的な運動

1日30分のウォーキングや軽い運動を目指しましょう。

脳を使う活動

パズルや読書で脳を活性化させましょう。

社会的交流

家族や友人との会話や地域の活動に参加することが大切です。

● 今月の一句 ●

午後の四阿あちこちの蟻地獄

石疼

水林自然林での一句。四阿（あずまや）で一息ついていると、足元にすりばち状の穴が見えた。蟻地獄だ。一つ見つけると、本当にたくさん穴が開いていることに気づく。私もそれらの穴に引きずり込まれていくようなめまい感を感じた。人の世もここに蟻地獄が待っているのではないだろうか。



認知症を判断する検査について

検査方法のご紹介をします。

①頭部CT



頭部CTは、脳の状態を詳しく調べるための画像検査です。脳の萎縮や血管の異常を確認することができます。

(料金目安：1割1,470円)

②MMSE

(Mini-Mental State Examination)



MMSEは、簡単な質問や作業を通じて、認知機能を評価する検査です。記憶、注意、計算能力、言語など、複数の認知機能を確認します。

(料金目安：1割80円)

③MOCA

(Montreal Cognitive Assessment)



MOCAは、MMSEよりもさらに詳しく認知機能を評価する検査です。初期の認知機能低下を検出するのに役立ちます。(料金目安：1割80円)

物忘れが気になる方は、お気軽にお声がけください。
※MMSE、MOCAは介護保険申請の際にも検査を行う場合がございます。

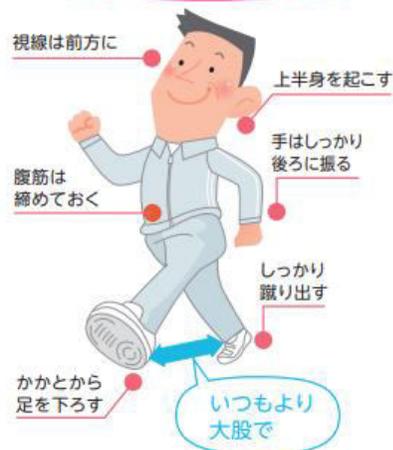
もの忘れ防止の運動

※福島市のもの忘れあんしんガイドブックより引用

軽く汗をかく程度の
ウォーキングを日課に



転倒予防に効果的!
筋力アップ体操



太ももとすねの
筋力アップ



- 左ひざを伸ばした状態で足を上げてから、左足のつま先を手前に引きます。
- ひざを伸ばした状態で10秒保持します。これを5回繰り返します。
- 右足も同じように行いましょう。

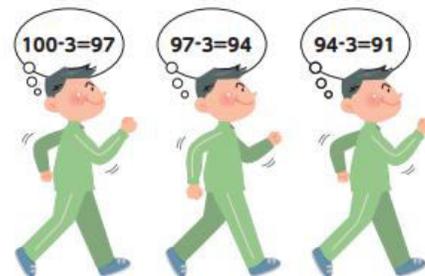
※いきいきもりん体操の一部です。詳しくはP21をご参照ください。

安全な場所で頭を使いながら歩こう!

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特にMCI(軽度認知障害)の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦しましょう!



しりとり散歩もおすすめ

