

## 運動で認知症予防：健康寿命を延ばしましょう！！

生活の中でうまく認知症予防を取り入れておくと、認知症を発症した後でも、症状の進行が緩やかになり、生活の質を維持することができます。

今回はご自身でできる、認知症への気づきセルフチェックのリストと、日常生活の中での認知症予防についてお話していきます。

＜まずは、自分でできる認知症の気づきチェックリスト＞

|                                   | 全くない    | 時々ある    | 頻繁にある   | いつもそうだ |
|-----------------------------------|---------|---------|---------|--------|
| ① 財布など、物を置いた場所が分からなくなることはありませんか   | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ② 5分前に聞いた話を思い出せない事がありますか          | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ③ 周りの人から『いつも同じ事を聞く』等の物忘れがあるとされますか | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ④ 今日が何月何日かわからない時がありますか            | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ⑤ 言おうとしている言葉がすぐに出てこないことがありますか     | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
|                                   | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | 全くできない |
| ⑥ 貯金の出し入れや、家賃・公共料金の支払いは1人でできますか   | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ⑦ 1人で買い物に行けますか                    | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ⑧ バスや電車、自家用車などを使って1人で外出できますか      | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ⑨ 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか          | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |
| ⑩ 電話番号を調べて、電話をかけられますか             | 1点      | 2点      | 3点      | 4点     |

チェックしたら、①～⑩の合計を計算⇒合計点【            】点

20点以上の場合、日常生活や認知機能に何らかの支障が出ている可能性があります。

※このチェックリストの結果は、おおよその目安であるため、医学的診断に関わるものではありません。また、身体の機能が低下している場合も点数が高くなる可能性があります。

<認知症予防をするには…？>

### ①生活習慣の改善

- 生活習慣の改善が、認知症の原因となる脳梗塞や動脈硬化等の予防に効果的！
- 運動習慣（ウォーキング、体操等）を身につけましょう！
- 栄養バランスの取れた食事、魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- 喫煙習慣がある場合は、禁煙が特に重要となってきます。
- 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気を付けましょう。



### ②日常生活の活性化

- 外に出て人と交流しましょう（服装・おしゃれに留意し、会話を楽しむ）
- 趣味・余暇・スポーツ・体操などを楽しむ
- クイズやパズルなどのゲームで脳トレにチャレンジしましょう
- 旅行の企画、パソコンの使用、調理、絵画、書道、園芸等の作業は脳の刺激に効果的と言われています

認知症予防に効果的な運動の例



ラジオ体操をしながら、

- 1人しりとり
- 100から7ずつ引き算

…など

ウォーキングしながら

- 昨日の出来事を思い出す
- 花の名前や県名等を思い出す

…など



イギリスのイリノイ大学の研究結果等から、1年間、1週間のうちで10~15km歩いた人は13年後に認知症になる確率が50%減少していた事、1年間、週3回の有酸素運動等の運動をした人は記憶力のテストの点数が約3%も向上していた事が分かっています。

ここ最近、全国各地で気温が38℃を超える事が多く、老若男女問わず熱中症になられる方が増えてきています。外出する際は水分補給を小まめに行い、朝方や夕方の涼しい時間帯を選んで行うなど暑さ対策をしっかりとった上で、認知症予防に取り組みましょう！！

<引用：日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック ①健康寿命>