

認知症予防

理学療法士の一問一答!

～はじめに～

認知症とは、今までできていた日常生活や社会生活が、脳の障害によって持続的に低下し、支障をきたすようになった状態を指します。記憶力や判断力の低下に加え、脳の画像によって診断されるもので、単なる物忘れとは異なります。どう予防すればいいのか、よくある質問を、一問一答で紹介します。

問1

Q.認知症と物忘れは同じですか？

A.違います!単なる物忘れは心配いらぬいものです。

認知症は、記憶力や判断能力、時間・場所・人物などを理解識別する脳の機能が低下し、日常生活に支障がでる状態のことです。

「単なるもの忘れ」と「認知症」

▼単なる物忘れ

忘れたことを自覚している

地理や時間の感覚はある

あまり進行しない

日常生活に支障はない

▼認知症による物忘れ

忘れたことの自覚がないことが多い

地理や時間の感覚が失われることが多い

進行する

日常生活に支障がある

認知症の主な症状

- 記憶障害
- 記銘力障害
- 計算障害
- 見当識障害(徘徊など)
- 精神的不穏(昼夜逆転など)
- 幻視や幻聴
- 問題行動(被害妄想など)

問2

Q.認知症は治りますか？

A.軽度認知障害(MCI)であれば改善し得ます。早期発見と生活の見直しをしましょう

軽度認知障害(MCI)の早期発見と対処が大切！

認知症の前段階の状態を「軽度認知障害(MCI)」といいます。軽い記憶障害はあっても、基本的に大きな支障なく日常生活を送れる状態なので、本人や家族、周囲の人も見逃しやすい時期です。

この時期に何も取り組まずそのまま放置すると、認知機能は次第に低下し、やがて認知症へ移行する確率が高まりますが、適切な対処を行うことで年齢相応まで認知機能を回復させたり、認知症の発症や進行を遅らせることができます。

認知症の危険因子

中年期：高血圧・脂質異常・糖尿病

糖尿病による高血糖状態はアルツハイマー病の原因であるアミロイドβ蛋白の脳への蓄積を促進します。

高齢期：うつ傾向・頭部外傷・不活動・対人交流の減少



認知症予防における注意点

認知症予防にはバランスの良い食事や運動に加え、活動的なライフスタイルが有効といわれています。

生活習慣の改善

- ・ 認知症の原因である脳梗塞や動脈硬化の予防に効果的です。
- ・ 運動習慣を身に付けましょう。
- ・ 魚や野菜を多く摂り、塩分は控えめにしましょう。
- ・ 禁煙は特に重要です。
- ・ 規則正しい生活を送り、睡眠不足や過度の飲酒に気をつけましょう。



問3

Q. 認知症を予防したり、進行を遅らせたりする運動はありますか？

A. 適度な有酸素運動や筋力トレーニングが認知症の予防に効果的と言われています。

認知症予防のために運動

日々の生活に運動を取り入れて、習慣化しましょう！

有酸素運動

- ・ウォーキング（速歩）など
- ・少し息が早くなる程度の時間継続することで血流の改善や新陳代謝を促進します。

〇〇ながら運動

- ・ウォーキングしながらしりとり
- ・横移動しながら引き算
- ・有酸素運動と脳を働かせる計算などを同時に行う。

ストレッチ

- ・準備運動として大事です。
- ・数を数えながら呼吸を整えましょう。
- ・痛気持ちいいところまで伸ばしましょう

きっこう運動

- ・体の左右同時に別々の動きをする運動です。
- ・右手をグーの形で前に突き出し、同時に左手は膝の上でパーの形にする運動です。

問4

Q. 家族が認知症ではないかと心配です。どこに相談したらいい？

A. 各市町村に相談窓口があります。ご家族で抱え込まず、つながりをもちながら過ごしていきましょう。



まずはチェックしてみましょう。

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最も当てはまるところに○をつけてください。

	まったく ない	ときどき ある	頻繁に ある	いつも そうだ
① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	1点	2点	3点	4点
② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	1点	2点	3点	4点
③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの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ときがありますか	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	できない
⑥ 貯金のおし入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	1点	2点	3点	4点
⑦ 一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一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、電話をかけることができますか	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、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。

各市町村で「認知症の人の状態に応じた適切なサービス提供の流れ」をまとめた「認知症ケアパス」を作成しています。各市町村の包括支援センターにご相談下さい。

以下に山形県ホームページ内の「認知症ケアパス」掲載URLです。

ご参考にしてください。

<https://www.pref.yamagata.jp/090002/korei/ninntisho/keapasu.html>



*参考・引用：公益社団法人日本理学療法士協会 理学療法ハンドブックより転載
https://www.japanpt.or.jp/about_pt/therapy/tools/handbook/

◆ 介護予防や健康増進のための運動の方法等、講話や教室のご希望がありましたら、山形県理学療法士会ホームページ (<http://www.dream-pt-yamagata.jp/>) の「お問い合わせ」からご連絡ください。

一般社団法人 山形県理学療法士会