

# ☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

## 認知症予防について

WHO（世界保健機関）は2019年に、「認知機能低下及び認知症のリスク軽減のためのガイドライン」を公表しています。ガイドラインでは、年齢を重ねて認知症になるのを受け入れるのではなく、生活習慣等を見直し、認知症のリスクを低くし、発症を遅らせましょうと呼びかけています。

認知症は、生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）と関連があるとされています。野菜や果物、魚介類の豊富な食生活を心がけたり、定期的な運動習慣を身につけたりすることで、認知症の予防につながる事がわかってきました。

認知症の予防につながるもの	認知症の原因となりやすいもの
<ul style="list-style-type: none"><li>・生活習慣病の治療</li><li>・肥満を予防する</li><li>・バランスのよい食事 （青魚、野菜、果物などの摂取）</li><li>・適度な飲酒</li><li>・適度な運動をする（脳の血流も良くなります）</li><li>・身体的活動を増やす</li><li>・趣味を持つ</li><li>・社会参加</li><li>・人との交流の増加、コミュニケーションを取る</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・加齢</li><li>・生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）</li><li>・肥満</li><li>・運動不足</li><li>・喫煙</li><li>・不健康・不規則な食事</li><li>・過剰な飲酒</li><li>・うつ傾向</li><li>・転倒（頭部外傷）</li><li>・不活動</li><li>・対人交流の減少</li><li>・難聴</li></ul>

運動が認知症の予防に良いことがわかっています。運動は、週2回以上、1回30分が推奨されています。難しい方は、今よりもプラス10分、ウォーキングなどで体を動かしてみませんか。

定期的な運動習慣による認知症予防として、国立長寿医療研究センターで開発された、コグニサイズについて紹介します。

### 「コグニサイズ」とは…コグニクション（認知）とエクササイズ（運動）を合わせた言葉です。

頭と体を同時に使った運動をすることで認知症を予防します。

※数を数える、しりとりなどの頭を使った課題（認知課題）、足踏みやウォーキングなどの体を使った課題を同時に行います。

#### ・コグニステップ

①両足で立ち、足踏みをします。

（立つことが難しい方は、椅子に座って足踏みをします。）

②足踏みをしながら1から順に数を数え、「3の倍数」で手をたたきます。

#### ・コグニウォーク

①ウォーキング時に頭の中で、しりとり、計算（ $100-3$ 、 $97-3$ …）を行います。



※間違えたら、笑って続けて、楽しんで行ってください。課題になれてきたら、脳への刺激が少なくなりますので工夫し、課題を変えてみましょう。

例：3の倍数の他に5の倍数を組み合わせるなど…

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）