

科目2 施設に入居しないで済むために

「ふれあい教室」

科目 2

施設に入居しないで済むために

1. 10年の差といわれている平均寿命と健康寿命の差を小さくするにはどのような努力が必要
2. 介護予防、認知症予防、とじこもり予防（うつ予防）はどうすれば良い

平均寿命と健康寿命の差を 小さくするにはどのような努力が必要

健康寿命を延ばすには

1. 社会性があること (社会参加)	・ 人との交流が有って、他者から存在を承認されている ・ 孤立しない
2. 毎日、よく動くこと (運動・活動)	動くことが筋肉や骨の再生産のために不可欠であり、 体力の維持につながる
3. よく肉料理を 食べること	肉には動物性タンパクが多く含まれており、その栄養摂取と運動 の相乗効果により、筋肉の減少を防ぐ
4. 水分の適度な摂取	水分不足は血流が低下し、心身機能低下の元
5. 便秘の防止	便秘は気分が優れず意欲を阻害、食欲不振
6. 歯の健康を守る	歯を失い、義歯を使用していない場合は認知症リスクが最大1.9倍 に

老い支度クリエイター 石黒氏の講演から抜粋

ぼけない 五カ条

1. 仲間がいて気持ちの若い人
2. 人の世話を良くし感謝のできる人
3. ものをよく読みよく書く人
4. よく笑い感動を忘れない人
5. 趣味の楽しみをもち旅の好きな人

認知症予防

私たちの脳はどれだけ健康であっても萎縮して機能が衰えていきます。これはもう加齢とともに避けられません。

しかし、歳をとる以外に加齢を早めてしまう原因は何か

- **お酒** ➡ 飲むと具合が悪くなる方が無理に飲むのは非常によくはない
- **たばこ** ➡ 体が酸欠になり脳にも体にも良くない
- **肥満** ➡ 男性に多い内臓脂肪型の肥満は非常に良くない

何をする事が脳に良いのか

- 運動 ➡ 激しい必要は全くない、大事なことは習慣化
週に2~3回でも外に出て歩く
- 会話 ➡ 相手の表情とかしぐさを見ながら相手が何を
考えているか気持ちに寄り添って言葉を
投げている
これは、実に素晴らしい脳トレ
- 知的好奇心 ➡ 好奇心が強い あるいは 趣味を持って楽しいと
趣味を持つ 思う と記憶力が高まる



外出や旅行は、すべてを満たす (無理せず、楽しく)

2020年3月10日 朝日新聞から

認知症について もう少し追及

75歳を超えると急激に発症率が高まる

予防に真剣に取り組まなければならないのは
65～80歳の人たち

軽度認知症(MCI)の高齢者は高齢者人口 1万人中
2,500人となる予測

認知症予防に関心のない人

4 5 0 0 人中 ⇒ 将来 2 0 0 0 人が **MCI**

認知症予防に関心のある人

3 0 0 0 人中 ⇒ 将来 5 0 0 人が **MCI**

認知症予防の意識は無くても結果的に予防の効果が期待できる活動

例えば

囲碁、将棋、麻雀、園芸、料理、パソコン、旅行
ウォーキング、水泳、体操、器具を使わないトレーニング など

認知症の8割前後は、アルツハイマー病 と 脳血管障害
が原因疾患となっている。

したがって、予防はこの2つの疾患を重視

文章を読む

ワイン

対人交流

魚

ゲーム

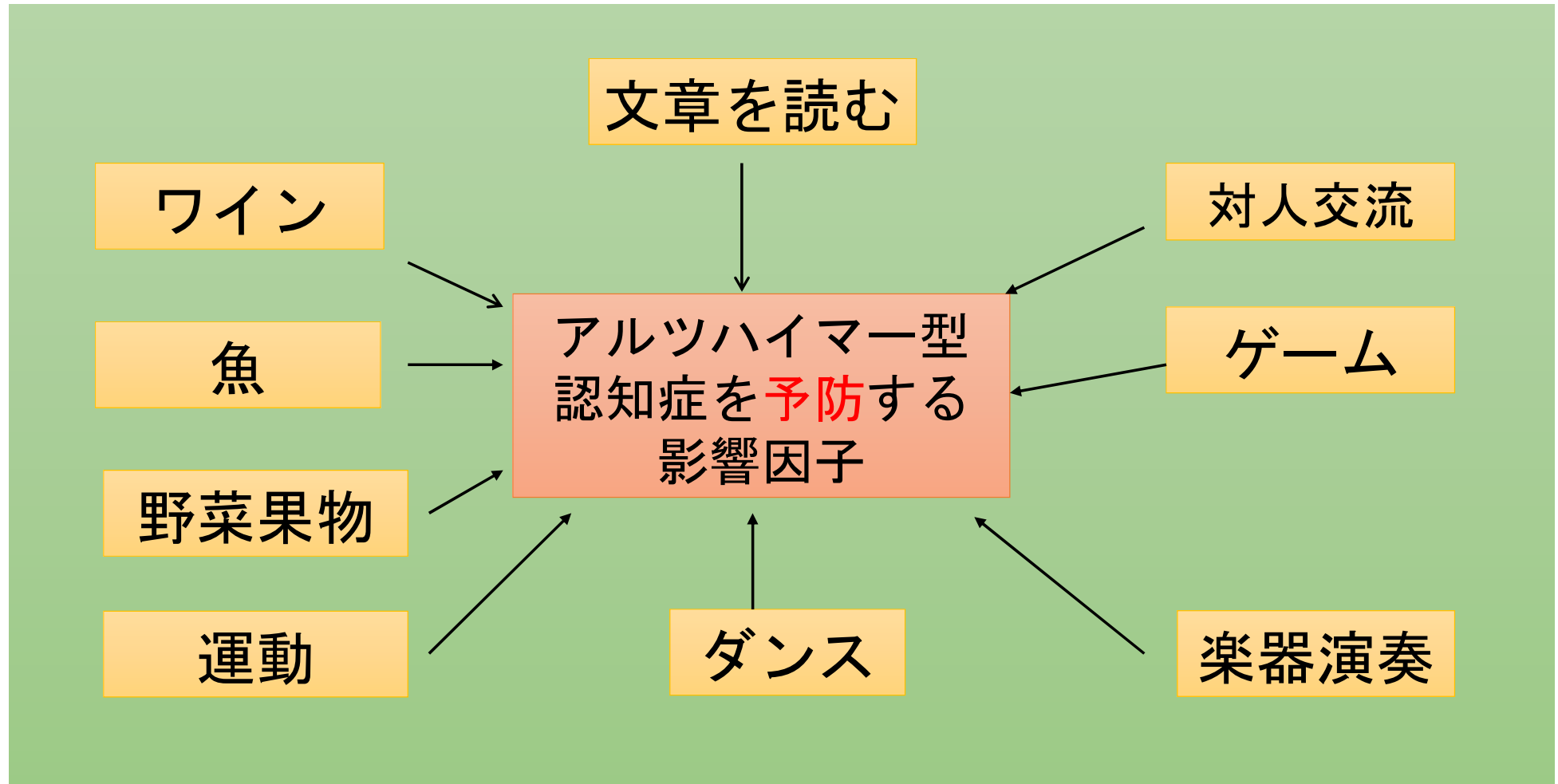
野菜果物

アルツハイマー型
認知症を**予防**する
影響因子

運動

ダンス

楽器演奏



運動不足

肥満

飲酒

脳血管性
認知症
危険因子

高血圧症

喫煙

心疾患

高脂血症

