

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

「ひとごとではない認知症 聞いて得する予防策」

講師：八田内科医院 院長 **八田 告**

開催日時：2016年**10**月**8**日(土)



第7回 いきいき健康セミナー 開催報告



応援に駆け付けて下さった
京都腎臓病患者協議会の
岩井さん(写真)、若松さん、木村さん



体を動かして脳トレをしました!

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告



いつもの〇×クイズで盛り上がりました!



最後まで勝ち残った4人の優勝者(第2部)
第1部は2名にクロスワードパズル、
100マス計算をプレゼント!

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

人の認知機能



認知症とは？

「生後いったん正常に発達した種々の
精神機能が慢性的に減退・消失することで、
日常生活・社会生活を営めない状態」を
いいます。



健康な人の物忘れの場合

「うっかり約束の時間を忘れてしまう。」

「印鑑をどこにしまったか
忘れてしまい、探している。」

などです。



健康な人の物忘れの場合

「約束をしたこと」

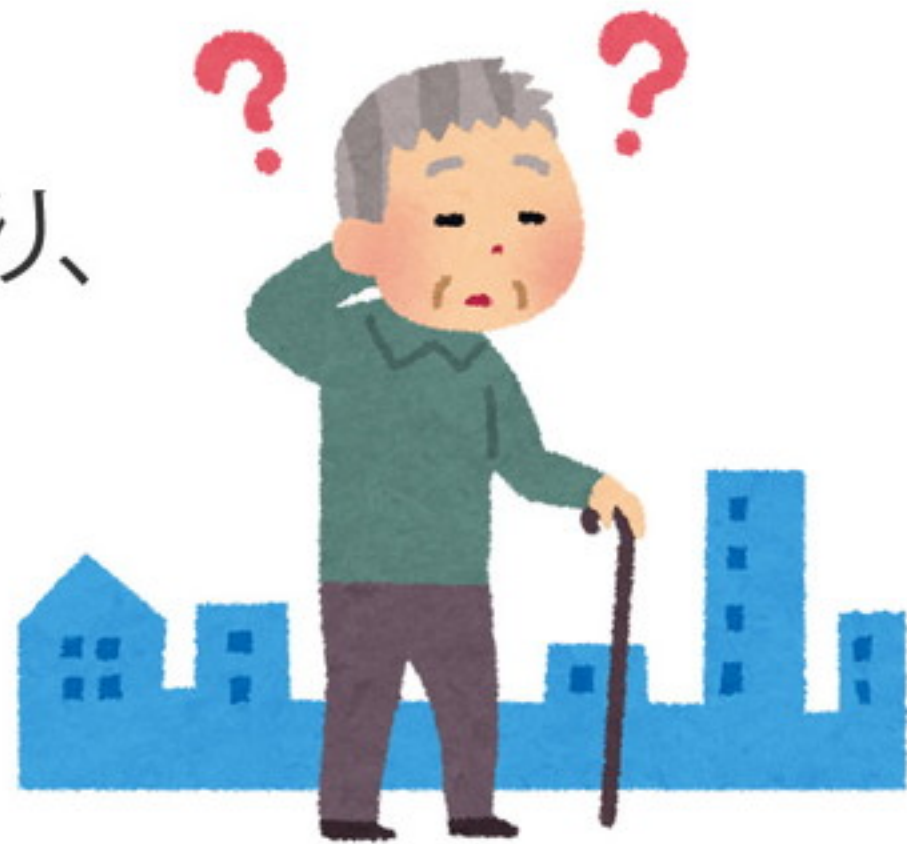
「印鑑をしまったこと」自体は
覚えています。

「忘れている」こと自体が自覚できます。



認知症の場合

約束した「**そのこと自体**」を忘れたり、
印鑑をしまった「**そのこと自体**」を
忘れたりします。



認知症の場合

体験自体を喪失しているので、理由が分からず
「**約束なんかそもそもしていない**」とか
「**印鑑がない。きっと盗まれたんだ!**」と怒ることが
あるのです。

認知症は予防できる？

現時点では、残念ながら、
「**こうすれば認知症にならない**」という
絶対的な方法はありません。



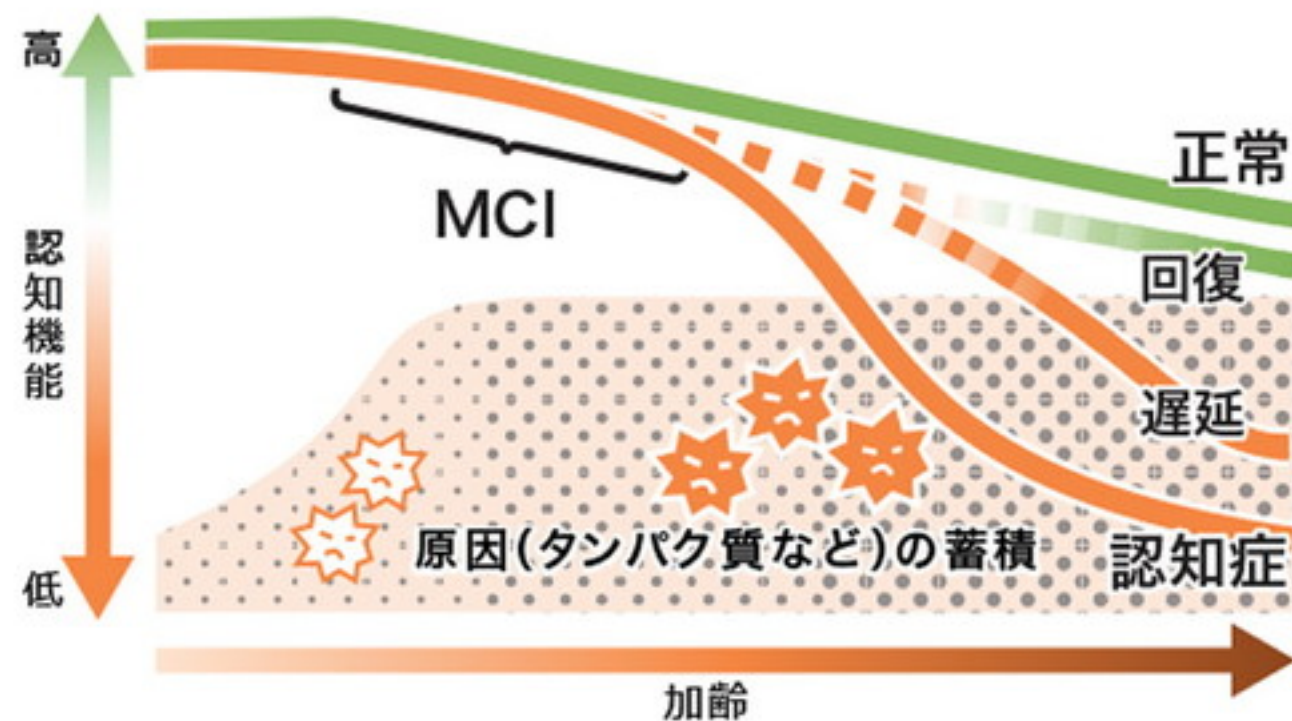
認知症は予防できる？

しかし、最近の研究から
「**どうすれば認知症になりにくい**か」と
いうことが少しずつわかってきました。



第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

軽度認知機能障害：MCIとは？



健常者と認知症の中間にあたる、**MCI** (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) という段階(グレーゾーン)があります。

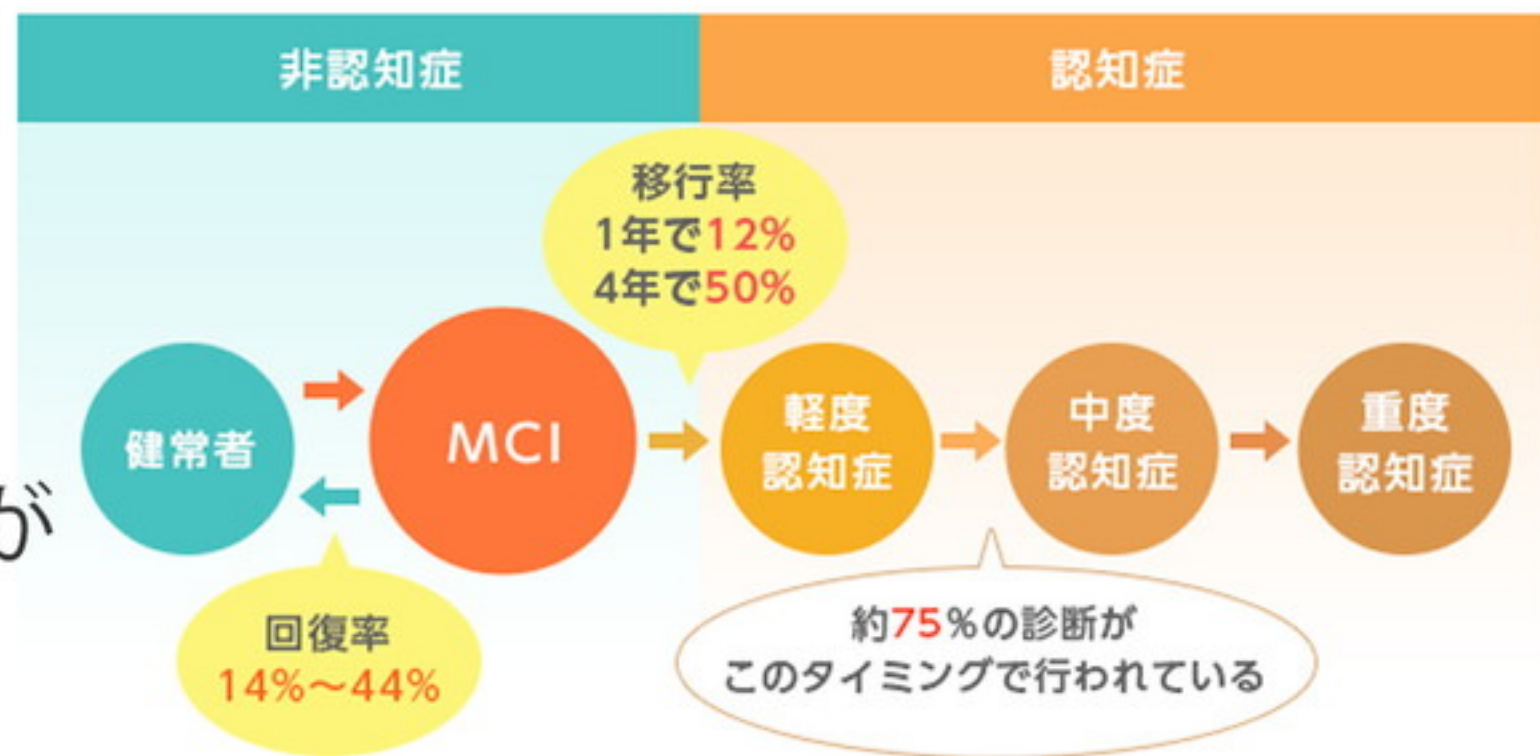
認知機能のうち、1つの機能に問題が生じてはいますが、日常生活には**支障がない**状態。

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

MCIとは?

MCIは適切な治療・予防をすることで回復したり、発症が遅延したりすることがあります。

早期に**MCI**に気づき、対策を行う事で症状の進行を阻止することはとても大切です。



認知症を予防する対策は2つ

- ① 認知症になりにくい生活習慣
- ② 認知症で落ちる3つの能力を
簡単なトレーニングで鍛える



第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

① 認知症になりにくい生活習慣

食習慣	野菜、果物（VC、E、 β カロチン）をよく食べる 魚（DHA、EPA）をよく食べる 赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
運動習慣	週3日以上の有酸素運動
対人接触	人とよくお付き合いをする
知的行動習慣	文章を書く、読む、ゲームをする、博物館に行くなど
睡眠習慣	30分以内の昼寝 起床後2時間以内に太陽光を浴びる

認知症予防のための食習慣

食事の際は**高血糖注意**

→食事の際は必ず最初に野菜等から食べて下さい。

青魚に多く含まれるドコサヘキサエン酸(**DHA**)や
エイコサペンタエン酸(**EPA**)

→脳神経の情報伝達をスムーズにしてくれます。



認知症予防のための食習慣

肉類や卵に多く含まれる**アラキドン酸**。
脳の神経細胞の主要成分、
学習力や記憶力を向上する効果があります。
摂りすぎに注意。



認知症予防のための食習慣

大豆等に含まれる**レシチン**。

果物や野菜、レモン等に多く含まれる**ビタミンC**。

アーモンド等のナッツ類やカボチャ等に
多く含まれる**ビタミンE**。



認知症予防のための食習慣

人参やホウレン草等に多く含まれる **β カロテン**。

→ β カロテンが不足するとコレステロールが
沈着しやすくなります。

葡萄やブルーベリー、カシス等に多く含まれる
ポリフェノール等の**抗酸化物質**。



第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

② 認知症で落ちる3つの能力の鍛え方

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶して思い出す	2、3日遅れの日記をつける レシートを見ないで、 思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数のことを同時に行うとき、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、 一度に何品か同時進行で作る
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画や 旅行の計画を立てる

認知症予防のための脳トレ 1

パズル

パズルはどのようなものでも構いませんが、**続けて行う事が大事**です。数字のパズルである数独(ナンバープレース)も効果があるとされています。



先生のお勧め

クロスワードパズル

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

認知症予防のための脳トレ

2

計算をする

簡単な足し算引き算を、制限時間を設けず行い、若い方なら少し高度な計算問題を、制限時間を決めて。

100マス 100マス計算(たし算)

+	1	5	8	9	6	3	0	7	4	2
6										
4										
2										
0										
5										
8										
9										
1										
3										
7										
+	7	0	4	6	3	9	2	5	8	1
5										
1										
7										
0										
6										
8										
9										
4										
3										
2										

100マス たし算100題

2+2*	0+4*	6+5*	3+9*
8+0*	0+1*	3+1*	5+5*
0+0*	7+4*	5+6*	2+7*
9+5*	1+8*	1+6*	3+7*
4+3*	6+3*	4+9*	0+9*
8+6*	4+8*	7+7*	8+3*
7+9*	2+8*	2+9*	9+1*
0+8*	5+2*	6+2*	5+9*
8+4*	5+3*	0+5*	9+6*
7+1*	1+4*	4+4*	8+7*
1+9*	8+1*	4+0*	3+2*
6+8*	6+6*	5+7*	3+4*
6+4*	0+2*	3+0*	6+7*
9+8*	7+3*	3+3*	7+6*
8+2*	1+0*	2+5*	1+5*
7+8*	5+1*	9+0*	2+3*
8+9*	6+0*	0+3*	1+2*
5+8*	2+6*	8+8*	5+0*
3+6*	0+7*	2+0*	1+1*
4+1*	4+7*	2+4*	4+5*
6+1*	2+1*	9+4*	5+4*
3+8*	4+6*	4+2*	0+6*
7+5*	7+0*	3+5*	9+9*
9+2*	7+2*	9+3*	1+7*
5+7*	8+5*	1+3*	6+9*

先生のお勧め

100マス計算

認知症予防のための脳トレ 3

読み書きをする

- 新聞の短いコラムなどを書き写す
- 声に出して読む
- 日記を毎日書く

若い世代でパソコンや携帯を使っている方も多いですが、一度自分で字を書いてみてください。簡単なようで結構忘れてしまっていると気付く場合が多く、脳の良い刺激になります。



認知症予防のための脳トレ 4

他人とのコミュニケーションを図る

相手の話を聞き、それに対して的確な答えを返す。また他人を気遣い配慮するなど、上手く他人とコミュニケーションを取る事が、認知症予防になります。



先生のお勧め デーサービス、京都SKYセンター

認知症予防のための脳トレ 5

新しい事を行う

ピアノやギターなどの趣味がある人は、新しい曲を作ってみましょう。

英会話やパソコンなど、これまでやった事がないものにチャレンジするのもとても良い脳トレになります。



ぼけ予防 10か条

1. 塩分と動物性脂肪を控えたバランスのよい食事を
2. 適度に運動を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒に気をつけよう 頭の打撲はぼけ招く

ぼけ予防 10か条

6. 興味と好奇心をもつように
7. 考えをまとめて表現する習慣を
8. こまやかな気配りをしたよい付き合いを
9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに
10. くよくよしないで明るい気分で生活を



今日のまとめ

- 認知症は予防する病気です。
- 軽度認知機能障害 (MCI) の段階から取り組みを始めましょう。
- 予防には次の2つのことが大事です。
 - ①認知症になりにくい生活習慣
 - ②認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛える

第7回 いきいき健康セミナー 開催報告

今回も計96名と大勢の方にご参加頂き、有難うございました！
皆さん、自宅でも脳トレーニングしましょう。次回もお楽しみに！(^▽^)



一人じゃんけんで盛り上がりました！

第8回

いきいき健康セミナーのご案内

申し込み要

1部あたり定員50名

日時

12月10日(土) 14:00~15:00
15:30~16:30

申込多数の場合、開催

第1部

特別企画

健康落語



西陣会社いっつぱ落語家 磯七 研 様

「笑いは心のくすり」井筒家 磯七

第2部

「検査で何が分かるの？」
—Part 1—

八田内科医院 八田 文裕子 先生



参加費
無料

場所

八田内科医院 待合室

第2部