

\\ 今日からはじめよう! //

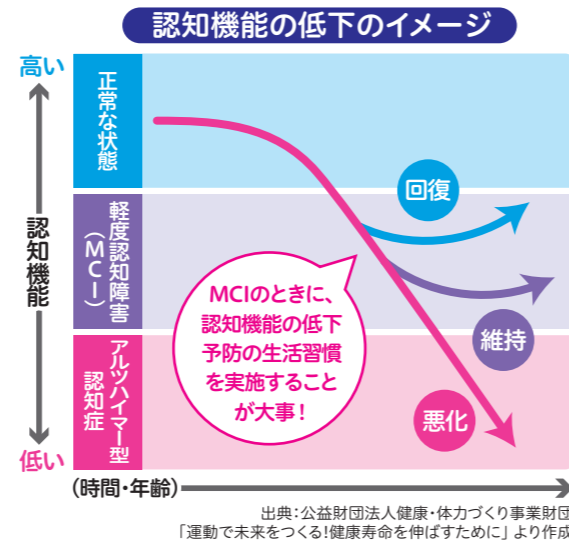
認知症予防につながる 早い気づきと4つのヒント

元気なうちから、認知症になりにくい生活のポイントを知り、継続的に実践していくことが、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることに役立ちます。

認知機能は、加齢とともに少しずつ低下していくと言われています。

認知症を引き起こす脳の病気になると、多くの場合、認知機能は何年もかけて少しずつ低下し、軽度認知障害(MCI)を経て、認知症に移行します。

運動や社会参加、適切な食事など、様々な生活習慣が、認知機能の維持や、認知機能の低下を緩やかにすることにつながると考えられています。



軽度認知障害(MCI)の気づきのサイン

下記の4項目に当てはまると、軽度認知障害(MCI)かもしれません。

✓ 何度も同じ質問をしたり、確認したりするようになった。



✓ 趣味への興味がなくなった。新しいことを覚えようとしなくなった。



✓ 家族や友人との会話が楽しめなくなった。活動の範囲が狭まった。



✓ 仕事や日常生活で少し難しい作業がおっくうになり、ミスが増えた。



相談窓口

地域包括支援センター及び区役所 高齢・障害支援課は、総合的な相談窓口です。

地域包括支援センター

お住まいの地区を担当する地域包括支援センターがあります。ご不明な場合は、横浜市ホームページか区役所 高齢・障害支援課にお問い合わせください。

受付時間 ●月～土曜 9時～18時 ●日曜・祝日 9時～17時

※年末年始及び施設点検日等を除く

※相談時間以外の時間帯は、相談電話は外部委託先に転送し対応します。

※来所相談をされる際は、あらかじめお電話で相談のうえお越しください。

詳しくは右の二次元バーコードを読み取り、ご確認ください。

横浜市 地域包括支援センター



区役所 高齢・障害支援課

受付時間 ●月～金曜 8時45分～17時 ※祝日・年末年始を除く

区名	電話番号	FAX番号	区名	電話番号	FAX番号
鶴見区	510-1775	510-1897	金沢区	788-7777	786-8872
神奈川区	411-7110	324-3702	港北区	540-2327	540-2396
西区	320-8410	290-3422	緑区	930-2311	930-2310
中区	224-8167	224-8159	青葉区	978-2449	978-2427
南区	341-1139	341-1144	都筑区	948-2306	948-2490
港南区	847-8418	845-9809	戸塚区	866-8439	881-1755
保土ヶ谷区	334-6328	331-6550	栄区	894-8415	893-3083
旭区	954-6125	955-2675	泉区	800-2434	800-2513
磯子区	750-2417	750-2540	瀬谷区	367-5716	364-2346

年に1回はもの忘れ検診を受診して、自分の状態を確認することも大切です。早期に発見、早期に対応で認知機能や生活機能を維持しましょう!

フレイルにもご注意ください

フレイルとは、「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。早く気づいて、予防することで状態の維持・改善が期待できます。認知症の予防も、フレイル予防の取組のひとつです。一人より、みんなでフレイル予防に取り組む方がより効果的です。

地域での活動の場の紹介や、フレイル予防に関するご相談は、上記の相談窓口にお問い合わせください。右のリーフレットもお渡ししています。



リーフレット「フレイル!フレイル!フレイル予防!」ダウンロードはこちら

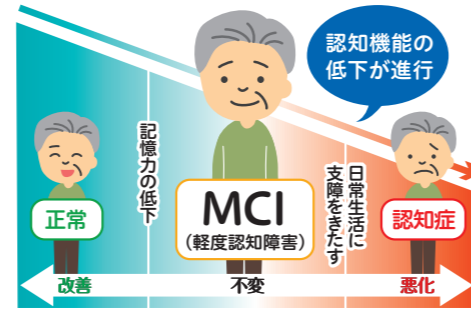


軽度認知障害 (MCI) を知ろう!

軽度認知障害 (MCI) とは?

軽度認知障害 (MCI) は、正常 (年齢相応) と認知症の中間の状態、軽い認知機能の低下があって、難しい作業に支障は生じても基本的に日常生活は送れる状態の段階を指します。

認知症の発症は、生活習慣とも大きな関係があります。よい生活習慣を心がければ、認知機能の低下を緩やかにしたり、発症を遅らせたりすることができます。

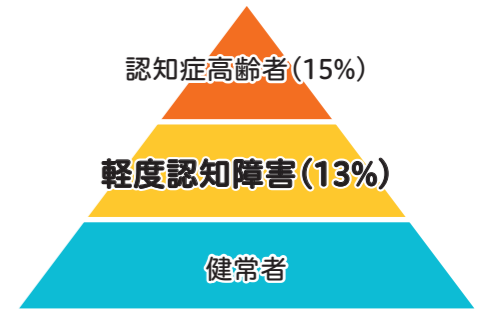


出典: MCI ノート (第1版), 日本老年精神医学会発行, 協和企画, 2022

認知症高齢者の推計

2012年の調査では、認知症の人は全人口の約15%と推計されました。認知症の割合は社会の高齢化に伴い増加し、2025年には19~20%になると推計されています。軽度認知障害 (MCI) の人の数も、認知症の人とあまり変わらないと考えられています。

また、65歳以降は、5歳年齢が高くなるごとに認知症の頻度は2倍ずつ増加すると推定されています。



出典: 「都市群における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(H25.5報告)

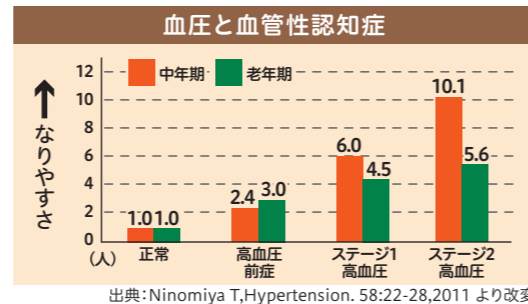
認知機能の維持・介護 予防に役立つ4つのヒント!

● どれか一つだけではなく、いくつもの取組を意識的に行うことが大切です。自分のペースで、できるところから取り組んでみましょう。

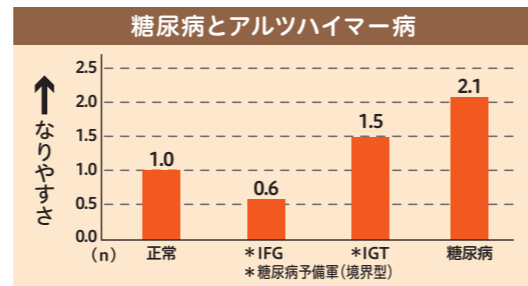
ヒント1 生活習慣病等の体調管理・治療

糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症の発症につながると言われています。

- かかりつけ医の指示のもと適切に検査を受け、必要な場合にはきちんと治療をしましょう。
- 食事や運動など、生活習慣の見直しを行いましょ。
- 年1回の「けんしん」(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)を受けましょ。
- たばこに含まれる有害物質は、脳や血管にダメージを与えます。禁煙外来などを活用しながら、禁煙をましょ。



出典: Ninomiya T, Hypertension. 58:22-28, 2011 より改変



出典: Ohara T, Neurology. 77:1126-1134, 2011 より改変

ヒント3 バランスの良い食事

1日3食、多様な食品を含むバランスの良い食事を心がけましょ。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に! 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所

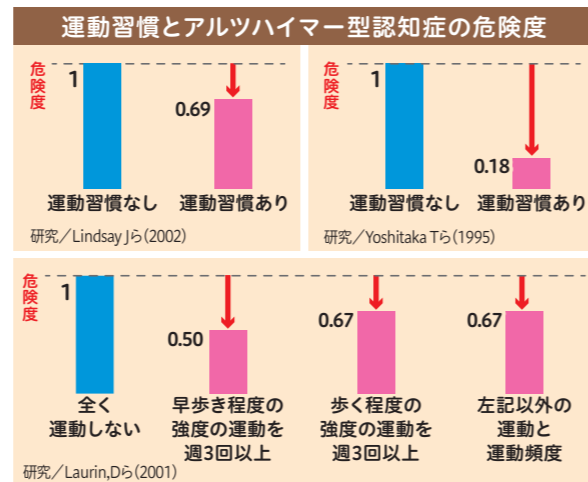
- 65歳以上の高齢者は、肥満だけでなく栄養不足による痩せすぎにも注意が必要です。体力や筋力を保つため肉・魚・乳製品等から毎食たんぱく質を摂りましょ。
- 毎食後に歯磨きを行う等、お口のケアを行い、口の働きを保つことも大切です。
- 節酒・禁酒を心がけましょ。認知症の発症リスク上昇に影響を及ぼさない1日あたりの飲酒量は、純アルコール量で12.5gまでとされています。



ヒント2 適度な運動

現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

- 散歩などを1日20~30分程度(目安)と少しの筋トレを続けてましょ。おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」です。
- 運動習慣のない方は、簡単な運動を短時間から行うようにましょ。



出典: 運動による認知症予防に向けた取り組み(国立長寿医療研究センター)

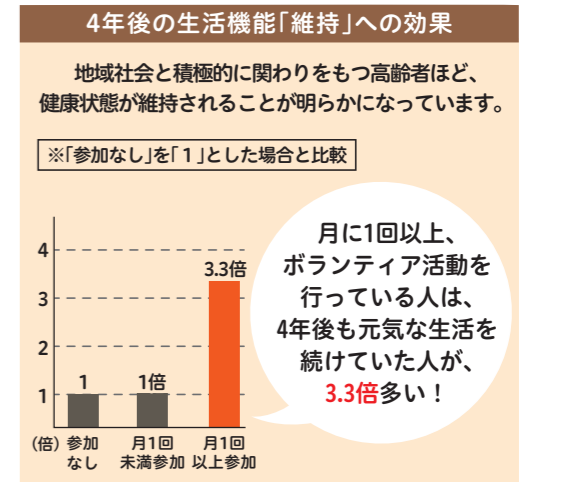
「ハマトレ(体験編)」の動画はこちらから▶



ヒント4 社会参加・メリハリのある生活

メリハリのある生活の実現に役立つのは、「外出すること+人と交流すること」です。

- 人とつながり地域社会に参加することで、からだの健康だけでなく、こころの健康や脳の働きを保つのに役立ちましょ。
- 1日1回以上外出ましょ。
- 健康づくりやボランティア活動などへの参加や、近所で世間話をする等、週1回以上は友人や知人と交流ましょ。
- これまで続けてきた趣味の活動を続けたり、新たにやりがいや楽しみのある活動を見つけて参加してましょ。



出典: Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所