

早めに対策！

認知症を 予防する



認知症は誰でもなる可能性がある病気です。
日本における 65 歳以上の認知症の人の数は
約 600 万人（2020 年現在）と推計され、
これは、高齢者の約 6 人に 1 人の割合です。
しかし、逆に言えば 6 人中 5 人は認知症とは無縁ということ。
早いうちから対策をとって、認知症と無縁の生活を送りましょう。

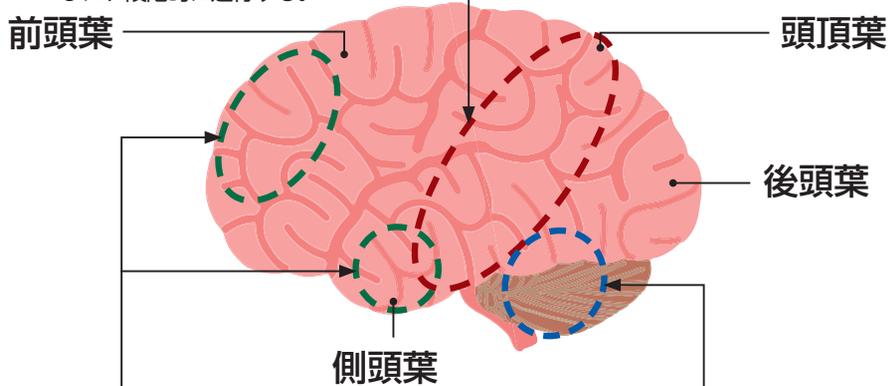
脳と認知症の発生部位

脳血管性認知症

脳内の大小の血管が
ふさがれるなどして起こる
脳梗塞、脳出血などが原因で、
脳の血液循環が悪くなり脳の
一部が壊死。脳卒中の発作のた
びに、段階的に進行する。

アルツハイマー型認知症

海馬から始まり側頭葉、
頭頂葉、前頭葉が萎縮
脳の神経に異常たんぱく質が
蓄積し、正常な脳神経細胞を破
壊する。



前頭側頭型認知症

人間らしさをつかさどる
前頭葉が萎縮
前頭葉、側頭葉、または両方に
萎縮が見られる。ピック球とよ
ばれる異常構造物が神経細胞
にたまって起きることがある。

レビー小体型認知症

脳幹や大脳皮質に
レビー小体が増加
レビー小体という異常なたん
ぱく質のかたまりが、大脳皮質
や神経細胞にできる。

認知症の 種類

認知症の原因となる病気
は数多くありますが、そ
のうち約 6 割を占めるの
がアルツハイマー型認知
症です。続いて、脳血管
性認知症、レビー小体型
認知症、前頭側頭型認知
症と続きます。これらは
合併して発症すること
もあります。



どちらも**血**に原因が
あるらしい！

代表的な 2つの認知症

アルツハイマー型認知症

脳の神経細胞の老廃物であるアミロイドβというたんぱく質が、脳内に蓄積すると、神経細胞内のタウたんぱく質も蓄積するようになり、神経細胞が死滅するため起こる。

脳血管性認知症

脳内の血管がふさがれたり、破れたりして認知障害が現れる。高血圧、高脂血症、糖尿病などをもっている人がかかりやすい。

この2つの認知症はどちらも原因に**血**が関わってきています。アルツハイマー型認知症の場合は**血の循環による老廃物の除去がスムーズではないこと**、脳血管性認知症の場合は**血管の柔軟性や血流の悪さ**などが考えられます。

キーワードは**血**

おすすめ4選

血流におすすめ

イチョウ葉

フラボノイド類や、テルペンラクトンに、血流の改善効果があるとされている。



血流におすすめ

ビタミンE

過酸化脂質を分解することで、血液中に粘度のある物質が流れ出すのを防いで血行をよくする。



血流におすすめ

EPA (エイコサペンタエン酸)

青魚に多く含まれる油の成分。血小板凝集抑制効果があるとされている。



血管におすすめ

エラスチン

血管に多く含まれ、柔らかさを保っている成分。加齢とともに不足する。



早めに対策！

運動と知的活動で予防する

認知症予防には、運動と知的活動が有効です。下記に述べたことを、健康なうちから習慣化しておきましょう。習慣化していないことは、認知機能が低下してから始めようとしても、なかなかうまくいきません。早めの予防で、健康な毎日を！

認知症の 予防

<とっとり方式認知症予防プログラム>

鳥取県と日本財団が共同プロジェクトとして、開発に取り組んだ「とっとり方式認知症予防プログラム」は、運動・座学・知的活動を組み合わせた2時間のプログラムです。これを参考に、日常生活のなかに、運動と知的活動を取り入れて、予防に取り組みましょう。

運動

運動+頭のトレーニング

歩数を数えながら
足踏みをし、
5の倍数のときに
手をたたく

1、2、3、4、5、6、
7、8、9、10……

慣れてきたら
5の倍数で手をたたき、
7の倍数では手を上げる
など難易度を上げる



散歩の時に

- 花の名前をあてる
- 建物の数を数える
- 自分が決めた歩数になったら速歩きをするなど



※通常の散歩より考えることに意識が集中するため、安全な場所で行ってください。

知的活動

記憶力を鍛えるゲーム

読み上げられた数字を逆から言う

1、0、6、4

4……6……0
……1！



他にも……

- ぬりえ、ジグソーパズル、手紙を書く など

