



今日からやろう！！
認知症予防！！

指宿医療センター
作業療法士 池田さやか

今日お話しすること

- 認知症について
- 認知症の予防について
- 脳トレ



突然ですが。。。。

• 桜

• ねこ

• 電車

最後に聞きますので覚えててくださいね。



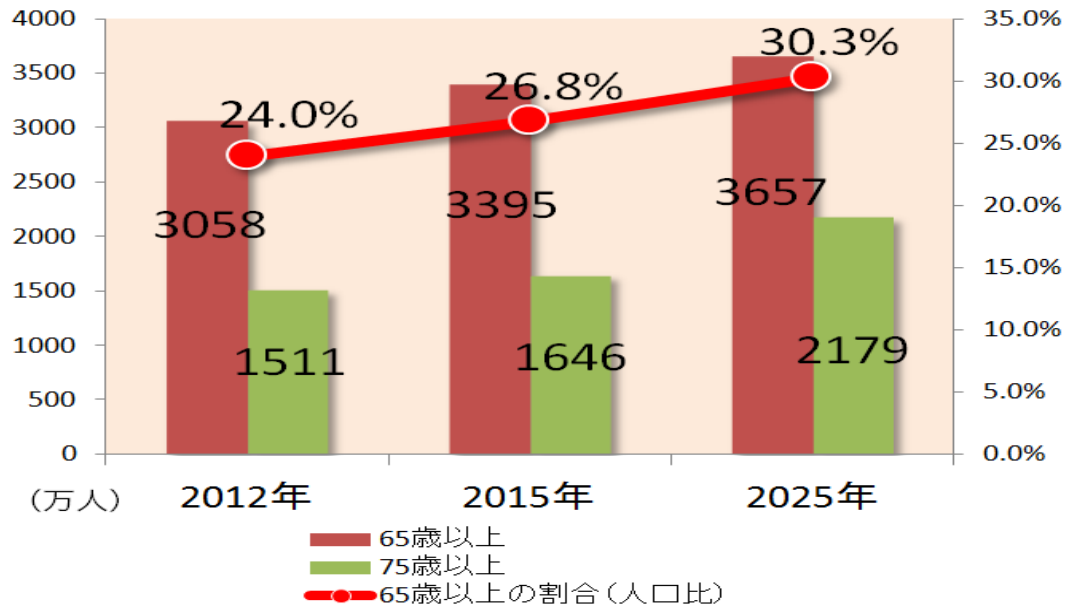
現在の高齢化社会

65歳以上の人口は3300万人突破



日本の総人口の26%を占める

ちなみに指宿市は市の人口の36%占める

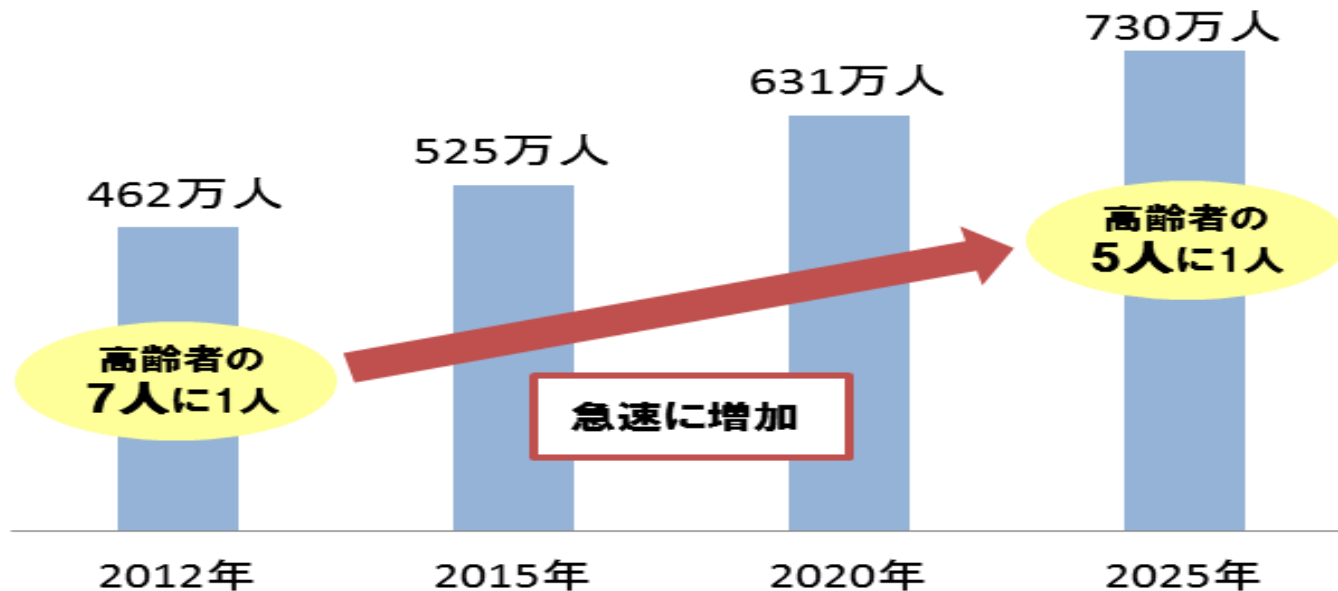


増加を続ける認知症高齢者

認知症高齢者は約462万人 (厚生労働省 2012)

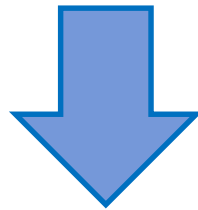


2025年には約730万人



認知症予備軍 (MCI)

- 非認知症と認知症の間のこと
- そのままにしておくと認知機能の低下



5年間で約50%の人は認知症へと移行



予備軍であれば回復する率が高い



加齢と認知症の違い

- 加齢に伴うものの忘れ

例) お昼ご飯を食べたことは覚えている

⇒「自分が忘れていない」ことは覚えている

- 認知症の症状としてのものの忘れ

例) お昼ご飯を食べたという体験を忘れる

食べさせてもらっていないと怒り出すことも・・・

⇒「自分が忘れていない」ことも忘れていない



認知症って??

脳の萎縮や細胞が死んでしまったり、働きが悪くなることで、さまざまな障害が起こり生活する上で支障が出ている状態のことです。



認知症の症状とは？

- 同じことを何度も言ったり聞いたりする
- 怒りっぽくなる
- 家に帰れなくなる
- 同じものを何個も買ってきたりする
- 財布が盗られたなど物を盗られたと訴える などあります



早期発見・早期治療が重要！

現在は進行した認知症の改善は難しい・・・

しかし、

治療と対応で進行を遅らせることも可能です。

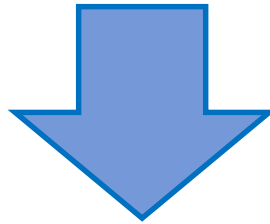
早期発見・早期治療のためには、

認知症を予防することが大事です！



脳を働かせることが予防に！！

脳にたくさんの血液（酸素と糖）が流れる



脳の機能低下を防ぎ、若々しさを保てる



認知症予防のメカニズム

• 食事

• 運動

• 脳トレ

• 生活習慣



運動

○有酸素運動

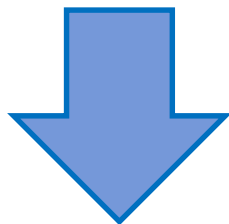
酸素を体内に取り入れることで脳機能の低下を防ぎ、脳を若く保つ働きがあるとされています。

例) ウォーキング・エアロバイク



脳トシ

加齢とともに脳は萎縮していきます。
名前が出てこないなどのものの忘れは40代くらいからあることも。



早い時期から脳を働かせる生活を！！
例) 計算・囲碁・人と話す



最後に

一番最初に覚えてくださいといっ
た言葉を覚えていますか？



• 桜

• ねこ

• 電車



普段の生活でも認知症予防に なっています！！

- 散歩
- グラウンドゴルフ
- 洗濯物をたたむ
- 買い物
- おしゃべり
- カラオケ など



気になる時、困った時は

指宿医療センターには

地域連携室があります！

もの忘れ外来があります！

専門家に相談を！！

