3 認知症を予防する

認知症のリスクを高める習慣は「あまり食べない」「あまり体を動かさない」「あまり外に出ない」などです。さあ、今日から、予防のための3原則を実践しましょう。

認知症予防
原則①よく食べる

いただきます!!

認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。年をとったら粗食が一番!と思っている人がいるかもしれませんが、大きな誤解。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

1日10品目をバランスよく食べて脳を活発に

- たんぱく質(肉・魚・卵・大豆・乳)はしっかりとりましょう。
- 主食は大事なエネルギー源。1日3回適量を。



目標とするBMIを知っていますか?

BMIで日頃のエネルギー摂取量の過不足が分かります。目標範囲を下回っていれば「不足」、上回っていれば「過剰」として目標範囲内にとどめるように体重を改善しましょう。

※BMIはボディ・マス・インデックスの略で、肥満の程度を示す体格指数として用いられます。

BMI= 体重 [ ] kg ÷ 身長 [ ] . [ ] m ÷ 身長 [ ] . [ ] m

年齢(歳)	18~49	50~64	65以上
目標とするBMI(kg/m²)	18.5~24.9	20~24.9	21.5~24.9

出典:厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2025年版)

コラム

健康診断を受けていますか?

認知症予防に加えて、生活習慣病予防・管理に取り組むことも大切です。自分のために、家族のために、年に1度は健康状態を確認しましょう。

しっかりかんで認知症予防

歯がほとんどなく、入れ歯も使っていない人は、歯が20本以上残っている人に比べ、認知症になるリスクが約2倍になることが分かっています。歯を失ったら入れ歯を入れ、かかりつけ歯科医に定期的に調整してもらい、しっかりかんで食べられるようにしましょう。



歯や歯ぐき、入れ歯の不調は全身の不調を招きます。

- 食欲が低下し食べる量が減る → 低栄養
- 筋肉量が減り活動量が低下する → 転倒、骨折
- かみ合わせの不調から、全身の姿勢が不安定になりやすい → 転倒、骨折
- 口臭が気になって外出を控える → 閉じこもり

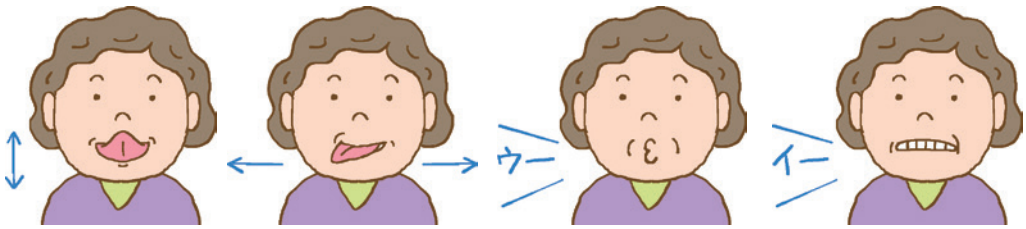


これらは寝たきりの原因にもなります!!

実践！口腔ケア

- ○歯みがき後はフロス、歯間ブラシなど補助清掃用具を使って仕上げる
- ○フッ素入りの歯みがき剤やキシリトール入りのガムをかむ
- ○入れ歯の手入れを毎日する
- ○入れ歯が合っているか、定期的にチェックしてもらう
- ○かかりつけ歯科で定期的にケアを受ける
- ○口の機能をアップする **お口の体操** を習慣にする

無理せず、毎日、続けましょう。 お口の体操



舌を上下に伸ばす　舌を左右に伸ばす　唇をとがらせ突き出す　唇を左右にしっかりと引く

定期的に歯科受診

- 歯周病菌が認知症の誘発と病状悪化に関係します
- 口腔ケアによってさまざまな疾病のリスクを抑制できることが分かってきました

高齢者に多い誤嚥性肺炎（嚥下性肺炎※）

誤嚥性肺炎とは、唾液や食物、胃液などが、間違って気管に入ってしまい、口腔内細菌が気管から肺に入り込むことで起こる肺炎です。高齢者の誤嚥性肺炎は、気づきにくく重症化する場合もあるため、●口腔ケア●適度な水分摂取に努めましょう。

※誤嚥性の場合もありますが、それ以外多くの要因が関与している可能性があります。





誤嚥やちっ息予防のためにも、食べにくさがある場合は、食事形態の工夫などについて、かかりつけ医やかかりつけ歯科医などに相談しましょう

在宅高齢者訪問歯科診療

歯科医院への通院が困難な方へ訪問歯科診療を実施しています。

お問い合わせ
健康推進課 03-5608-1462

認知症予防

原則② よく体を動かす

軽く汗をかく程度のウォーキングを日課に

まず歩こう!!

すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。歩幅を広げて姿勢よく歩くことを心掛けます。併せて、筋肉を使うトレーニングを習慣にすると転倒リスクも遠ざけられます。



プラス

転倒予防に効果的！筋力アップ体操

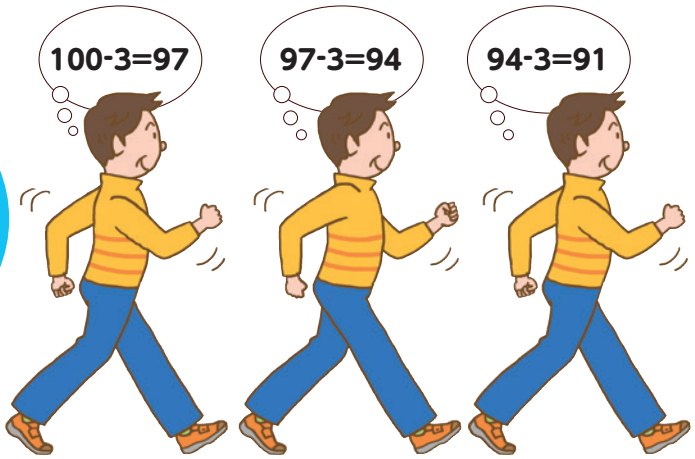


頭を使いながら歩こう！

頭を使いながら体を動かす運動をコグニサイズといいます。認知症の予防、特に軽度認知障害（MCI）の人の認知機能の維持・向上に役立ちます。

引き算散歩

100から3つずつ引いて歩いてみましょう。慣れてきたら8つずつ、450から8と6を交互に引くなど難しい引き算にも挑戦!



いつもの散歩が脳イキイキ散歩に!

しりとり散歩もおすすめ

しりとりが難しいときは、会話をしながら歩きましょう。



認知症予防

原則③よく外に出る

社会に参加しよう!!

外に出る機会が減っていませんか？ 外出が減ると、人との交流や会話が少なくなり、気分的に落ち込み、うつ傾向になる場合があります。また、社会とのかかわりが活発でないことが、認知症の発症リスクを上げるともいわれています。

外出が減るきっかけはさまざま

からだの問題
膝や腰が痛む、足の爪や指のトラブル、視界が狭くなった、口臭が気になるなど

こころの問題
転倒が怖い、親しい人との別れ、喪失体験、生きがいがない　など

環境の問題
友人がいない、一人暮らしが長い、交通量が多く不安、公園がない　など



お出掛けのきっかけづくりはここから

着替え
起きたら着替えて、いつでも外出できるように

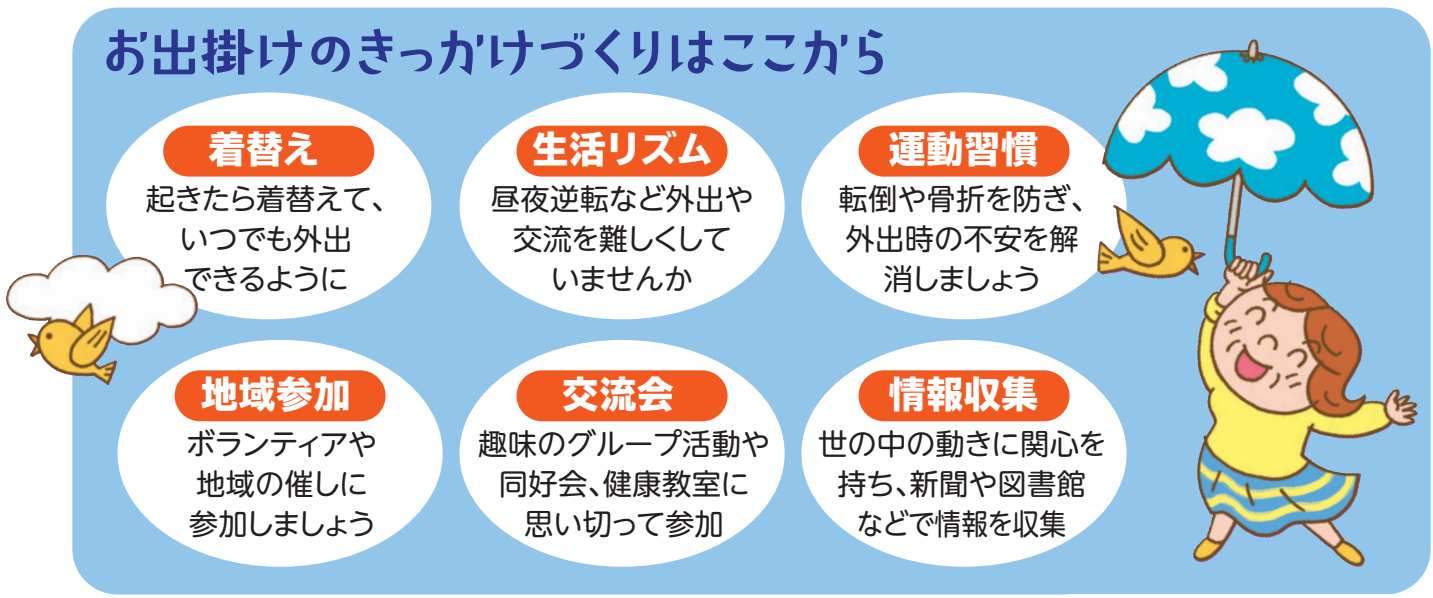
生活リズム
昼夜逆転など外出や交流を難しくしていませんか

運動習慣
転倒や骨折を防ぎ、外出時の不安を解消しましょう

地域参加
ボランティアや地域の催しに参加しましょう

交流会
趣味のグループ活動や同好会、健康教室に思い切って参加

情報収集
世の中の動きに関心を持ち、新聞や図書館などで情報を収集



コミュニケーションに欠かせない機能を保とう

①見る（目）②聞く（耳）③話す（歯・顎）といった機能が低下していると、人と話すことがおっくうに感じたり、自信がなくなったりして閉じこもりがちになってしまうこともあります。

かかりつけ医に相談し、適切な診療科を受診するなどして、外へ出る楽しみや喜び、仲間づくりの機会を増やしましょう。

