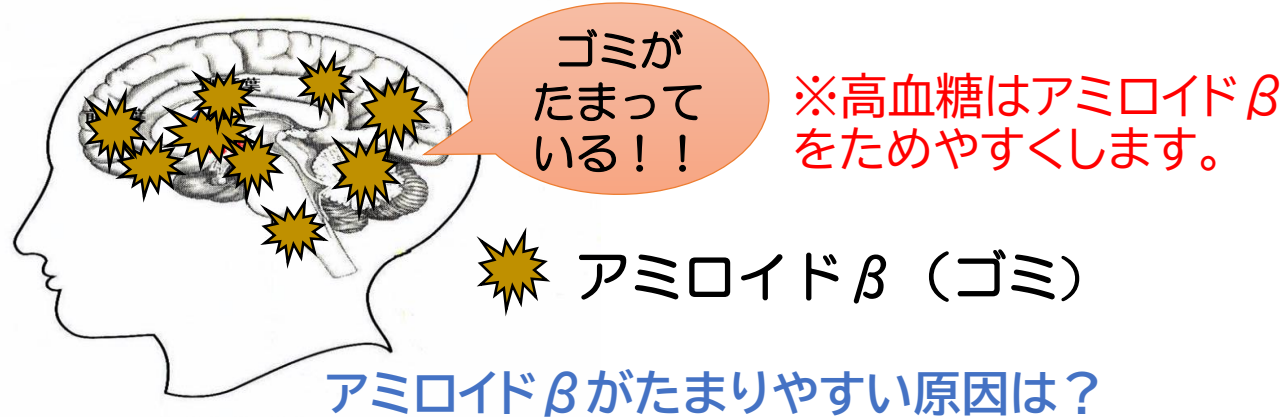


# 大事な脳を守るために

## ～認知機能の低下予防のための生活習慣～



阿蘇市の認知症患者の約半数以上はアルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型認知症はアミロイドβというゴミが脳にたまり、脳を委縮させ、もの忘れなどの症状を引き起こします。



認知症になる一歩手前の段階をMCI(軽度認知障害)といいます。



★軽い障害の状態を放置せず、食事・運動などの生活習慣の改善で認知機能の維持・改善が可能です。

### 生活習慣の改善ポイント

#### ●食事のポイント

緑黄色野菜に多く含まれる栄養(ビタミン・ファイトケミカル)は、アミロイドβを排泄し、脳を守ってくれます。



トマト、キャベツ、ホウレンソウ、コマツナ、キュウリ、ナスビ……

#### ●運動のポイント

アミロイドβを排出し認知機能を向上させ、あわせて関節痛等の予防になります。

より効果的な運動は考えながら動くこと(体と頭を使う運動 例:しりとりしながら足踏みする)



#### ●睡眠のポイント

脳だけでなく身体の疲れを取り、傷んだところを修復します。

### まずは健康診断を受けて自身のことを知りましょう

健康診断を受けて自分の健康状態を知る、家庭での血圧測定、生活習慣病の改善(治療)が将来の認知症予防に繋がります。



裏面に認知機能に関する悩みについて振り返るチェックシートがあります。

気になる症状がいくつあるか確認してみましょう！

\* 当てはまる項目にチェック☑してきましょう

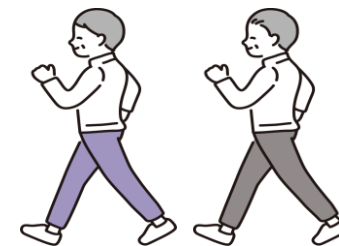
|    |                            |                          |
|----|----------------------------|--------------------------|
| 1  | 健診などで血圧が高いと言われた事がある        | <input type="checkbox"/> |
| 2  | 血糖値が高く糖尿病の可能性を指摘されたことがある   | <input type="checkbox"/> |
| 3  | カレンダー、新聞を見ないと今日の日付を思い出しにくい | <input type="checkbox"/> |
| 4  | 外出するのがおっくうになる              | <input type="checkbox"/> |
| 5  | 外出時の服装に気を使わなくなった           | <input type="checkbox"/> |
| 6  | ゴミの出し忘れや曜日を間違える事が増えた       | <input type="checkbox"/> |
| 7  | 洗濯をしても干すのを忘れてしまう           | <input type="checkbox"/> |
| 8  | 同じものを買ってしまう失敗が増えた          | <input type="checkbox"/> |
| 9  | 同じことを何回も話すことが増えたと言われる      | <input type="checkbox"/> |
| 10 | 長時間会話すると疲れる。おしゃべりが楽しくない    | <input type="checkbox"/> |
| 11 | 小銭での支払いが面倒で、お札で支払うことが多くなった | <input type="checkbox"/> |
| 12 | 入浴がおっくうになった                | <input type="checkbox"/> |
| 13 | 手の込んだ料理をつくらなくなった           | <input type="checkbox"/> |
| 14 | 味付けが変わったと言われる              | <input type="checkbox"/> |
| 15 | 車をこする事が増えた                 | <input type="checkbox"/> |

1～3 国立循環器病研究センターチェックリスト項目

4～15 鳥取大学医学部 浦上克哉教授監修項目

3個以上当てはまる場合は軽度認知障害(MCI)への注意が必要です  
項目にある日常生活に注意を払うことは軽度認知障害の予防や改善に効果があります。

チェックがついた項目に注意を払うことは  
MCIの予防や改善に効果があります。



例えば...  
外出するのがおっくうになってきた  
⇒散歩や買い物などちょっとした外出の機会  
を作ってみる

同じものを買ってしまう、お札での支払いが多い  
⇒事前に買うものをメモをする、  
支払う時は小銭も使うことを意識する



より考え、脳への刺激も増えることになるため、  
認知機能低下予防につながります。



ご自身や家族などで気になる症状がある、不安があり  
相談したいことがありましたら、健康増進課や地域包括  
支援センターなどにご相談ください。