

病気を知り
予防しよう！

認知症について知ろう！

認知症とは？

単なる物忘れではなく記憶や思考などの認知機能の低下が起こり、『**6カ月以上にわたって、日常生活に支障をきたしている状態**』、これが認知症です。

認知症の**3大原因疾患**は「**アルツハイマー型認知症**」「**脳血管性認知症**」「**レビー小体型認知症**」と言われています。

健康な人と認知症による物忘れの違い

認知症の**主な症状として物忘れ**があります。健康な人と認知症による物忘れを区別するポイントについて紹介します。

健康な人の物忘れ	「 昨日何を食べたか忘れた 」 「 人の名前や漢字が出てこない 」など部分的に忘れることがあってもどこかのタイミングで思い出すことができ、年齢相応に起こる物忘れです。
認知症による物忘れ	「 ご飯を食べたこと自体を忘れる 」 「 自分の家が分からなくなる 」など日常生活に支障をきたすほど、内容や出来事そのものを忘れてしまいます。

脳トレをして認知症予防！

手指をあまり動かさなくなると、手指と連携している脳の動きも衰えていきます。それを防ぐためにも脳トレが重要です。簡単にできる脳トレ「**グー・チョキ・パー**」を紹介します。

左手 VS 右手

左手は右手に勝ちましょう

グー・チョキ・パーを順番に出しましょう

VS

VS

VS

左右異なる手の動きは脳の活性化に役立ちます！
右手と左手を入れ替えると難易度がアップします。
「故郷」や「大きな古時計」など曲に合わせ、テンポを変えて楽しんでやってみましょう♪

参考文献：健康長寿ネット、認知症とは/健康長寿ネット、もの忘れ/
小山 混(2020年10月20日)『脳イキイキ！ 手あそび指あそび』、株式会社主婦の友社

生活習慣を見直そう！

認知症を予防するためには、早期からの対策が大切です。以下のポイントを押さえて生活習慣の改善に取り組みましょう。

生活習慣病の予防・治療をする

高血圧、脂質異常症、肥満、糖尿病などの**生活習慣病**は**認知症の発症に関連**しており、疾患を複数合併している場合はさらに発症リスクが高まると言われています。また、生活習慣病によって引き起こされる**動脈硬化**は、「**脳血管性認知症**」や「**アルツハイマー型認知症**」の発症原因でもあります。

運動習慣を身に付ける

週3回以上、1日30分以上を目安にウォーキングや水泳などの**有酸素運動**を行うことで脳が活性化し、認知症発症リスクの低下につながります。運動習慣のない方は、**毎日10分以上**は身体を動かすことから始めましょう。

禁煙する

喫煙により**脳が委縮し、記憶機能を低下させる**ことで認知症発症リスクを高めます。また、がんや生活習慣病などの原因にもなるため、喫煙者は禁煙することをおすすめします。

人や社会と関わりをもつ

家族や友人・知人との会話や食事、外出といった人との付き合いは、認知機能や身体機能の低下を防ぐトレーニングになります。

参考文献：朝田隆、東島俊一（2021）「ウルトラ図解 認知症」、株式会社 法研/
健康長寿ネット、認知症の予防/WHOガイドライン、認知機能低下および認知症のリスク低減

認定栄養ケア・ステーションが疑問を解決！



認知症にならないか心配です…認知症を予防するために食事ではどんなことに気を付けたいですか？

バランスの良い食事を心がけましょう。それに加え、**DHA・EPA**や**クルクミン**を多く含む食材を摂ることで、認知症を予防する働きが期待されています。



DHA・EPA

青魚（さば・あじなど）に多く含まれています。DHAは**脳の構成成分**であり、**記憶力や判断力の向上**、アルツハイマー病発症予防に有効であると言われています。EPAは、**血行を促進**するため、生活習慣病の予防になり、間接的に認知症の予防に役立ちます。



クルクミン

ポリフェノールの一種で、**カレー粉**に入っている**ウコン**などに含まれています。アルツハイマー型認知症の発症に関わる**アミロイドβ**が脳内にたまる速度を抑えるほか、できてしまった**老人斑（加齢に伴って脳にみられるたんぱく質の沈着）**の分解を促します。



【認知症のリスクが高まる食べ物】



ファストフード



マーガリン

これらの食品には**トランス脂肪酸**が多く含まれ、過剰摂取すると動脈硬化を引き起こしやすくなります。

参考文献：健康長寿ネット、認知症予防のための食事とは

認定栄養ケア・ステーションの詳細は裏面左下へ→→

栄養・食事支援のポイント

認知症の方の中には食行動の異常が見られる場合があります。人によってその症状や経過は異なるため、それぞれの状態に合わせた対応が必要です。食行動に対する対応法を知りましょう！

食行動に対する周りの人の対応

行動	対策	認知症の方に対する食事の工夫
異食 食べ物ではないものを口に入れてしまう 	・口に入れると危険なものは、 手の届く場所や目につく場所には置かない	① 不足しやすい栄養素を補う ビタミンA、 葉酸 、ビタミンB12、ビタミンD、ビタミンC、ビタミンEなど 詳しくは管理栄養士にご相談ください。 ② 食事を楽しめる環境づくり 献立や盛りつけなど、食事の環境を整えましょう。 ③ 多様な食材を使用する 肉類、魚類、卵類、牛乳、大豆製品、果物、緑黄色野菜類、海藻類、いも類、油脂類の10食品群のうち、 毎日7食品群以上 を取り入れることを目指しましょう！
過食 食べたことを忘れて大量に食べてしまう 	・手の届く場所に食べ物を置かない ・ 置く量を減らす / 買う量を減らす ・ 他のことに気をそらす	
盗食 周りの目を盗んで食べる	・ 手の届く場所や目につく場所には置かない ・不透明な容器で直接目に入らないようにする	
むせる・誤えん 	・汁物などには とろみ をつける ・固形物は、 小さく切る ・ ペースト状 にして、少量ずつ口に入れる	



周りの方が注意することは、①話を聞き、体調を確認する ②無理に食べさせない ③怒らない ④環境を整える です。焦らず、その方のペースで食事ができるようにサポートしましょう！

参考文献：認知症ねっと、認知症の人の対応～ごはん食べていない～/認知症ねっと、認知症で食べないときの原因と対応/Meiji, 栄養ケア情報誌vol.82おいしいね 認知症に対する栄養・食事支援のポイント/ユニ・チャーム、特別な栄養素よりもバランスの良い食事

おすすめレシピ ～さば缶～

さば缶とトマトのカレー炊き込みご飯



【成分表(1人あたり)】

エネルギー	393kcal
たんぱく質	15.7g
脂質	5.9g
炭水化物	64.3g
食塩相当量	1.3g
カルシウム	142mg
ビタミンD	5.2μg

【材料(4人分)】

米	2合	A	酒	大さじ2
さばの水煮缶詰(190g)	1缶		醤油	25g
トマト	1個		カレー粉	大さじ1/2
玉ねぎ	1/2個		パセリのみじん切り	適宜
しょうがのみじん切り	2片分			

ビタミンD、たんぱく質、カルシウムを摂れる炊き込みご飯です。トマトを加えると栄養バランスがよくなり、しっとり仕上がります。カレーの味わいでさば缶のクセも抑えられます♪



【作り方】

- 米は洗ってザルに上げ、ラップをして30分おく。さば缶は身と汁に分ける。
- トマトはヘタを取って十字の切れ目を入れる。玉ねぎは粗みじん切りにする。
- 炊飯器の釜に、米、さば缶の汁、Aを入れ、水(分量外)を2合の目盛りまで入れ、サッと混ぜる。2、さばの身、しょうがを加えて炊く。
- 炊き上がったトマトの皮を取り、崩しながらサックリと混ぜる。器に盛り、パセリのみじん切りを散らす。

参考文献：第一三共株式会社,e-ヘルシーレシピ

認定栄養ケア・ステーションとは？

地域の皆さまが栄養ケアの支援を受けることができる拠点として、日本栄養士会から認定された施設のことです。日本調剤では現在29店舗が「認定栄養ケア・ステーション」として活動しています！管理栄養士が**健康で充実した生活を送れるようにサポート**します。食事のことで気になることがありましたら、まずはお近くの薬局スタッフにお声がけください。近隣店舗の管理栄養士がご相談承ります。

認定栄養ケア・ステーションでできること>>



日本調剤 ○○薬局

住 所 :
電話番号 :
FAX番号 :
定 休 日 :
営業時間 :

薬局での待ち時間を軽減できるアプリ！「お薬手帳プラス」>>

