



活動を組み合わせる

13

趣味活動を週2～3回以上行くと
認知症への移行が低くなるという研究がある

知的活動

芸術鑑賞、パソコン、
ゲーム、読書、将棋、
物作り、新聞を読む、
料理など



社会活動

ボランティア
友人と話す
町内の集まり
など



ゲームがなぜ良いか

14

ルールを
理解

記憶力

出方や動き
に注意

注意力

機転を
きかせる

想像力



前頭前野を活性化



口に出してみましょう

15

「今日は楽しい」「やる気が出た」など
ポジティブな表現を口に出してみる



楽しい

やる気出た

楽しい

やる気出る



脳は言ったことを実現するように働く

声を出すことが食べる機能の維持にも繋がる



禁煙はもう遅い・・・？

16

何歳から始めても効果があります！

喫煙は血管性認知症、
アルツハイマー型認知症などを
含めた認知症を増悪させる

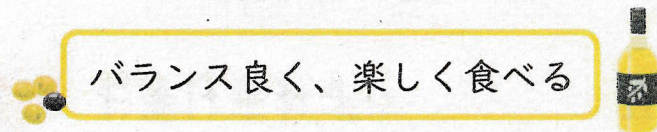




なぜ地中海食・・・？

17★

- オリーブオイル
不飽和脂肪酸を多く含んでいる
- 飽和脂肪酸を多く含む肉の摂取が少ない
- 野菜や果物などの植物性食品を多く摂取する



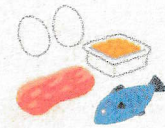
バランス良く、楽しく食べる



低たんぱく食、低脂質食に注意 18★

- 必要なタンパク質の量は
 $1.0 \sim 1.2 \text{ g} \times \text{体重 (kg)}$

例) 50kgの人では50～60g



- 必要な脂質の量は
脂質 $0.5 \sim 1 \text{ g} \times \text{体重 (kg)}$

例) 50kgの人では25～50g



お酒は良くない・・・？

19★

赤ワイン2杯程度は
認知症機能低下に対して予防効果



適度な飲酒量には個人差があるので注意

飲めない人は無理して飲まなくて大丈夫です！



魚で認知症リスクが低下 20★



沢山食べなくても、毎日食べなくても大丈夫です！



睡眠時無呼吸症候群

21

- ☐ いびきをかく
- ☐ 息苦しくて目が覚める
- ☐ 起きた時に頭痛がある
- ☐ だるい
- ☐ 昼に眠たい

こんな症状
ありませんか？



血管を守りましょう

22


 糖尿病


 高血圧


 脂質

健康診断は
定期的に。



お薬は忘れずに

23

服薬カレンダー

服薬支援ロボット

服薬ケース

※ここは実際の写真
入れますか？

自分にあった方法
を見つけましょう



楽しくなければ続かない 24

楽しい→ドパミンが多量に放出

やる気が出る

- 人生を楽しむことを優先する
- できそうなことに取り組む



認知症看護相談外来

25★

【実施日時】

- ・ 毎週水曜日、10時～11時、11時～12時

【予約方法】

- ・ 患者支援センターへ来院または電話で予約
011-382-5151

【費用】

- ・ 無料



ご清聴ありがとうございました

引用・参考文献

山口晴保:認知症の正しい理解と包括的医療・ケアのポイント第3版快一徹!

脳活性化リハビリテーションで進行を防ごう:協同医書出版社:2016

日本神経学会監修:認知症疾患診療ガイドライン:株式会社医学書院:2017

北川公子:系統看護学講座専門分野Ⅱ:株式会社医学書院:2020

厚生労働省 2025/1/16アクセス

<https://www.mhlw.go.jp/content/12300000/000519620.pdf>

内閣官房: 2025/1/16アクセス

令和5年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)

「認知症及び軽度認知障害の有病率調査に将来推計に関する研究」

九州大学大学院医学研究院衛生・公衆衛生学分野 教授・二宮利治

https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho_kankeisha/dai2/siryou9.pdf