

③ 認知症予防に取り組もう

現時点では、認知症の確実な予防方法は見つかっていませんが、生活習慣病や不活発な生活が発症に深くかかわっているとされています。日ごろの生活を見直すことで、認知症の予防に取り組みましょう。

認知症の発症リスクを高くするものは

- 糖尿病
- 脂質異常
- 高血圧
- 肥満
- 運動機能の低下
- 少食による低栄養
- 偏った食生活
- 運動不足
- 閉じこもり
- 環境の変化 など



● 認知症の発症予防・進行予防

生活習慣を見直すことは、生活習慣病の予防にもなり、認知症の発症や進行を緩やかにすることができる場合があります。次の3つのポイントを押さえましょう。

食 事

低栄養状態や脱水症状は、脳の働きを低下させ、生活習慣病の原因や認知症の悪化につながります。主食（ごはん、パン等）と主菜（魚、肉、大豆、卵等）を重視した食事やこまめな水分補給を心がけましょう。



運 動

1日1回ウォーキングなどの、適度な運動を行いましょう！体を動かすと、血流が良くなり脳細胞の働きが活性化されます。



脳の活性化

趣味を楽しむことは、思考力・集中力を養います。また、積極的に人とコミュニケーションをとることも大事です。ご家族やご近所の方と、たくさんおしゃべりしましょう。また、家庭や地域で役割を持つように心がけましょう。



オレンジカフェ（42p）に参加して、地域の方と交流しながら、認知症について学ぶのも効果的です。

● フレイル（虚弱）を予防しよう

介護が必要な状態になる原因の一つは、フレイル（虚弱）と言われています。

フレイルは、加齢に伴って筋力や心身の機能が低下した状態を指します。体力の低下などの身体的な問題だけではなく、気持ちの落ち込みや意欲の低下といった心理的な問題や、閉じこもりなどの社会的な問題もフレイルの要因であるため、フレイルを予防することは認知症の予防にもつながります。

フレイルの状態を早期に発見して、介護が必要な状態になるのを防ぎましょう。

◆◆ フレイル状態になっていないか、チェックしてみましょう ◆◆

- 6 か月間で 2 kg 以上の意図しない体重減少がある
- ここ 2 週間でわけもなく疲れたような感じがする
- 買物でペットボトル（2 kg 程度）などを運ぶのが困難になった
- 外出は 1 週間に 1 回以下である
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

※ 5 つの質問のうち、3 つ以上該当する場合はフレイル、1 ～ 2 つ該当する場合はフレイル予備軍の可能性あります。

● いきいき百歳体操をしましょう

さいたま市では、フレイル予防の体操の一つとして「いきいき百歳体操」を推奨しています。いきいき百歳体操を取り入れた「ますます元気教室」（39p）を開催していますので、参加してみましょう。

いきいき百歳体操とは？

「いきいき百歳体操」とは、日常生活でよく使う腕や足などの大きな筋肉を鍛える6種類の介護予防体操です。この体操をすることで、筋力、バランス能力、移動能力の向上が見られており、「歩くのが早くなった」「膝痛がよくなった」等効果を実感している方がいます。



※重さを 200 g 単位で変えられるおもりバンドを使用。体操の効果が実感できステップアップの楽しみもあります。

【実際の体操の様子】



いつまでも元気に
自分らしく暮らすために
積極的に取り組みましょう



また、各地域でいきいき百歳体操の自主的なグループが活動しています。
自主的なグループの詳細については、シニアサポートセンター（地域包括支援センター）（22p）へお問い合わせください。

身体的な効果以外にも、こんな感想があります

さいたま市に引っ越してきて来て 15 年。
今まではあいさつ程度しか近所の方とは
しませんでした。
週に 1 回集まることで、何でも話せる
友達が出来て嬉しいです。

体操の仲間が小学校の防犯パトロールを
やっているの、自分も始めました。
パトロール以外でも小学生が声をかけて
くれて嬉しいです。
地域密着型の生活に変わりました。



市の YouTube 公式動画配信チャンネルで、いきいき百歳体操の動画をご覧いただけます。URL : youtu.be/lzeumcNnt2A

