

かしわフレイル予防・健康づくり出前講座

頭生き生きもの忘れ予防

柏市在宅リハビリテーション連絡会

理学療法士 金井貴之

認知症とは？

脳の細胞が死ぬ



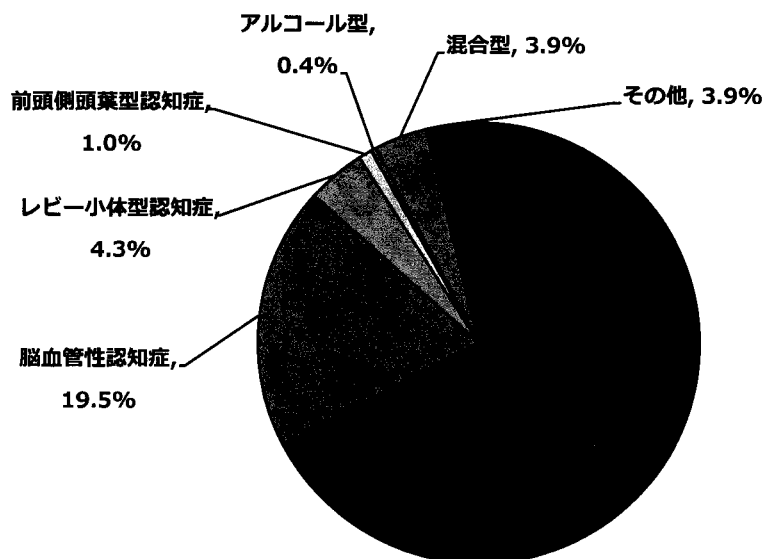
脳の司令塔に不都合



生活に支障が出る
6カ月以上継続している状態



認知症の主な種類と割合

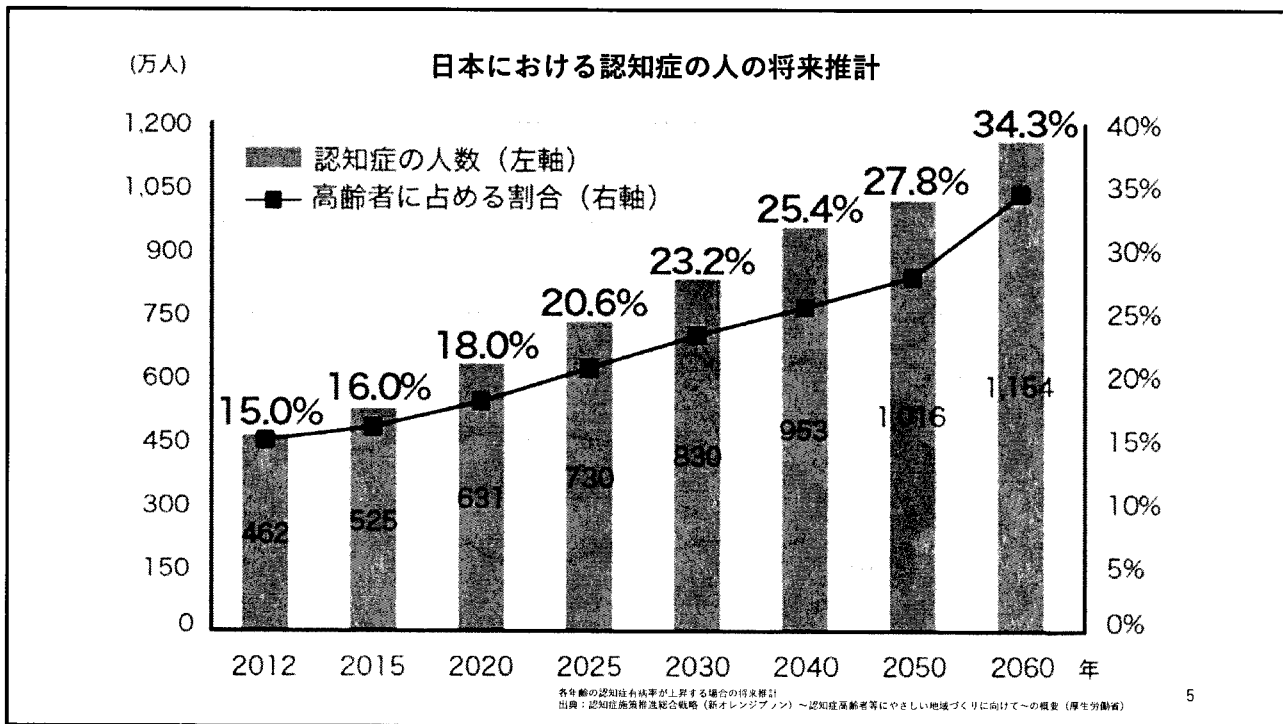


出典（第78回社会保障審議会介護保険部会）認知症施策の総合的な推進について（参考資料）：.2019

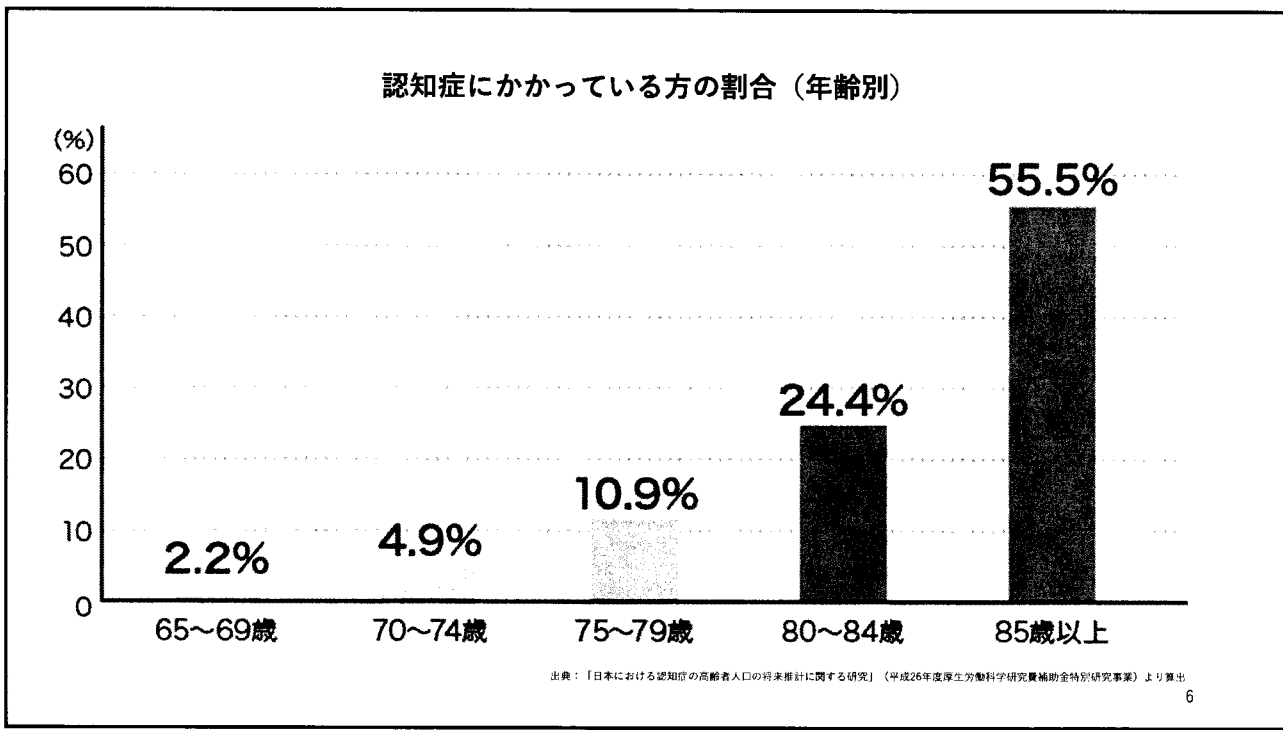
3

	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	前頭側頭型認知症
発症年齢	70歳以上に多い	50-60歳以上に多い	70歳以上に多い	若年発症
性別	女性に多い	男性に多い	男性がやや多い	—
初期症状	物忘れ	物忘れ	幻視、妄想、うつ状態、パーキンソン症状	身だしなみに無頓着になる。同じ言葉や動作を繰り返す
特徴的な症状	認知機能障害（物忘れ等） 物取られ妄想徘徊 とりつくろい、など	認知機能障害（まだら認知） 手足の痺れ・麻痺 感情のコントロールがうまくいかない、など	認知機能障害（注意力、視覚等） 認知の変動 幻視・妄想 パーキンソン症状 自律神経症状、など	比較的多いのが、コンビニなどよく行くお店で品物を持ち去る。 仕事や家族、趣味などに興味を示さなくなる、など
経過	記憶障害からはじまり広範な障害へと徐々に進行する	原因となる疾患によって異なるが、比較的急に発症し、段階的に進行する	調子が良い時と悪い時を繰り返しながら進行する。ときに急速に進行する時もある	進行はゆっくりで年単位で進行する

4



5



6

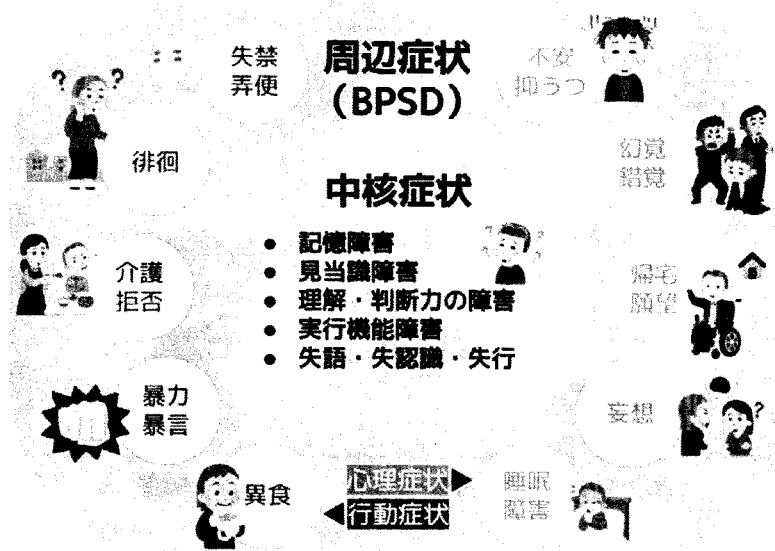
認知症の症状は？

中核症状



周辺症状

中核症状・周辺症状の例



中核・周辺の違い



中核症状

良くなりにくい。
お薬で進行をゆっくりに
できるかもしれない。

周辺症状

良くなる可能性あり。
中核症状とその他の要素
が合わさっておこる。

「認知症」と「加齢」のもの忘れの違い

加齢によるもの忘れ

認知症によるもの忘れ

体験した内容の一部を忘れる

体験したこと自体を忘れる

ヒントを与えると、
思い出せる

ヒントを与えても、
思い出せない

忘れたことを自覚している

忘れたことを自覚できない

もの忘れの症状は
あまり進行しない

もの忘れの症状は
少しずつ進行する

失くし物を
自分で探そうとする

失くし物を
誰かに盗られたと言う

最近使っていない物・最近会って
いない人の名前が出てこない

よく使う物・よく会う人の
名前が出てこない

出典：『これができるば「認知症」ではありません！認知症自己診断テスト』

「認知機能低下および認知症のリスク低減」のためのガイドライン（2019）より

認知症の危険因子

修正不可能な危険因子

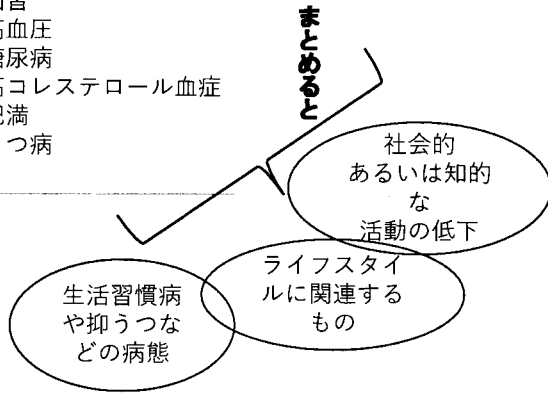
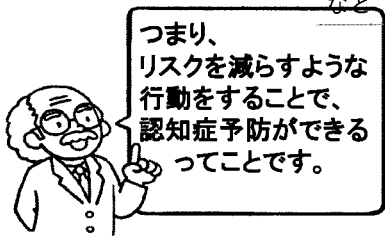
遺伝子多型
年齢
性別
人種/民族性
家族歴

修正可能な危険因子

学歴
運動不足
喫煙
不健康な食事
因習
高血圧
糖尿病
高コレステロール血症
肥満
うつ病

修正可能な潜在的危険因子

社会的孤立
認知機能の不活発



口腔機能と認知症との関係

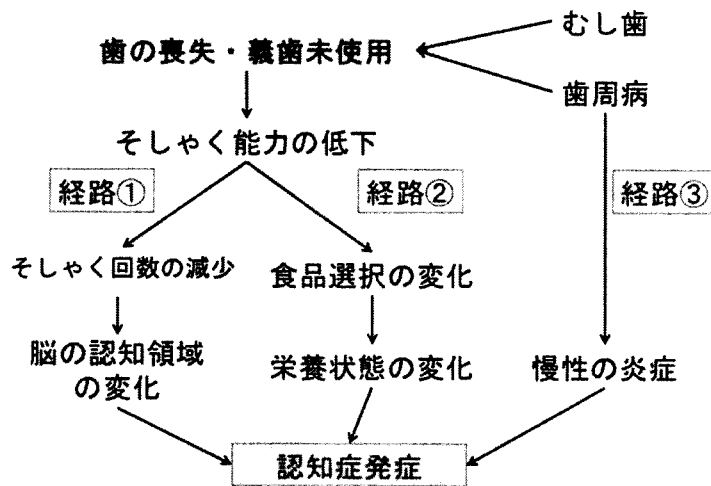
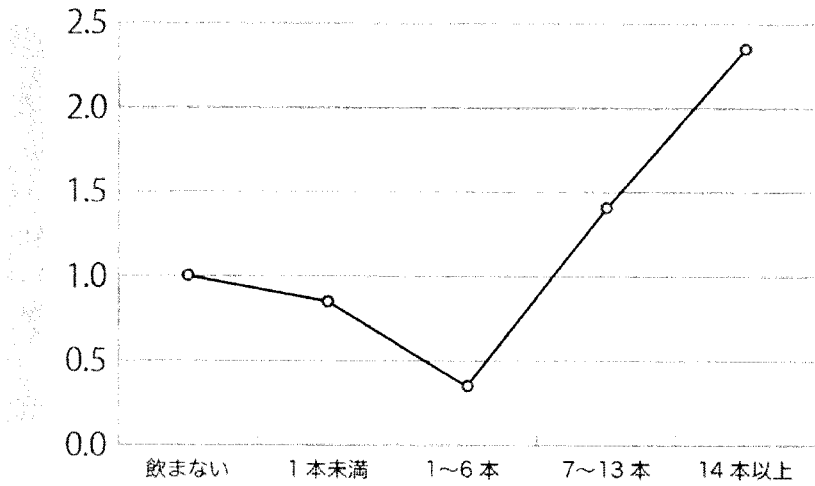


図2 歯の不健康から認知症発症への予想経路

毎日新聞「医療プレミア」HPより

過度な飲酒



厚生労働省 e-ヘルスネットより

13

認知症の予防について

14

運動

定期的な運動は高齢者の認知症予防や認知機能低下を抑制するとし、強く推奨されている。

既に発症したアルツハイマー病の進行を抑制する二次予防にも効果があるとも言われている。

15

社会参加・余暇活動・精神活動

社会参加・余暇活動・精神活動（感情や思考、創造）は、身体活動・知的刺激・感動など複合的な要素を有している。

認知症・アルツハイマー病・高齢者の認知機能低下の予防に効果があるとされている。

16

新しいことへの挑戦

常に向上心を持って何か新しい

創意工夫を取り入れることが

認知症の予防へと繋がる。

17

笑顔で褒めあうこと

ドパミンは脳を元気にする

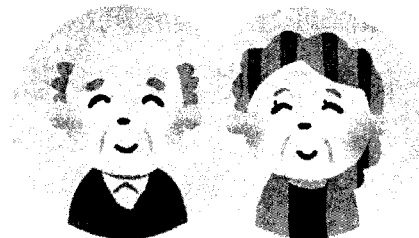
→覚醒レベルをあげる

→記憶や学習能力を高める

→そのひとらしさ（アイデンティティー）の
発揮

ドパミンを出すには…

- ・笑顔
- ・褒めること
- ・褒められること



18

さあにぎやかにいただく

健康長寿の食事は、毎日いろいろな食品をまんべんなく食べること



さ	魚介類	たんぱく質、DHA、カルシウム、ビタミンDなど	生魚、缶詰、干物、いか、えび、たこ、かに、貝類など
あ	油脂類	効率の良いエネルギー源、細胞膜やホルモンの材料	サラダ油、オリーブ油、バター油を使った料理など
に	肉類	良質なたんぱく質	牛・豚・鶏肉、ハム、ソーセージ、ベーコンなど
ぎ	牛乳・乳製品	たんぱく質、カルシウムなど	牛乳、ヨーグルト、チーズなど
や	緑黄色野菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維など	ほうれん草、トマト、かぼちゃ、にんじん、にらなど
か	海藻類	ミネラル、食物繊維など	ひじき、わかめ、のり、もずくなど
い	いも類	エネルギー、ビタミン、ミネラル、食物繊維	じゃがいも、さつまいも、里芋など
た	卵・卵製品	良質なたんぱく質	鶏卵、うずら卵、卵豆腐など
だ	大豆・大豆製品	たんぱく質、カルシウムなど	大豆、豆腐、納豆、油揚げ、豆乳など
く	果物	ビタミン、ミネラル、食物繊維など	りんご、みかん、フルーツ缶詰、ドライフルーツなど

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、〇〇モチャレンジ！推進協議会が考案した合い言葉です。

予防はいつもの生活の中で！

認知症の予防については科学的に確立された方法はないのが現状ですが、若いうちから高血圧や糖尿病などのリスク管理を心がけることは大切である。