

おすすめの認知症予防対策「脳の老化を防ぐ！」

① 食事



- ・青背の魚に多いEPAやDHAは血栓を予防して脳内の動脈硬化を防ぎ、脳内の血流を良くする
- ・野菜や果物に含まれるビタミンE、ビタミンC、βカロテンなどがもつ抗酸化作用が効果的
- ・よく噛んで腹八分目は、脳の老化を遅らせる

④ 笑う

「笑う・嬉しい」という体験で、脳からドーパミンが放出され、記憶力や学習力を高める！

ほう。これで安心だのう。



② 有酸素運動と筋トレ！

脳の海馬で神経細胞がうまれて記憶力が良くなる

③ 脳の活性化

脳活性化ゲームや人との交流で、使えば使うほど脳が鍛えられる

おすすめの認知症予防教室等

元気復活お達者教室 ※要申込み

週2回、3か月間、集中的に体と心の元気を復活！各地区で開催します。※送迎あり

【内容】筋トレ・脳トレ・栄養の話・お口の体操

ぐんぐん教室 ※申込み不要

市内13会場で効果抜群の筋トレや講話・レクを実施。



はつらつ教室 ※要申込み

週1回、6か月間集中的に脳を活性化。少し物忘れが増えて心配になってきたときにおすすめ。認知機能の回復だけでなく、心が癒やされ自信や意欲も向上！

※10/3～3/20までの毎週火曜日（午後1時～3時15分）

【内容】楽しく笑いながら脳活性化ゲームやレクリエーションを行います。



地域のサロンや介護予防ステーション

近所の仲間で、体操や脳トレ、おしゃべりなどを楽しく行える場所。

開催地区や日時は各地区によって異なりますのでお問い合わせください。

お問合せ・お申込みは、高齢福祉課（22-2116）まで

元気になってくれるといいなあ。がんばってえ～！

渡川ピヨ美ちゃん

認知症が気になった時の相談先

地域包括支援センター

認知症の受診や介護のことなど、心配なことやわからないことがありましたら、お気軽にご相談ください（相談は無料）。

地域包括支援センター（担当地区：渋川・金島・伊香保・古巻・豊秋）22-2179（市役所内）

北部地域包括支援センター（担当地区：小野上・子持）60-5445（子持行政センター内）

東部地域包括支援センター（担当地区：赤城・北橋）20-6002（赤城行政センター内）

群馬県認知症疾患医療センター田中病院 0279-54-5560

相談日：月曜日から金曜日（土日、祝祭日、年末年始を除く） 受付時間 9時～15時

認知症の人やご家族、関係機関からの認知症に関する様々な相談に専門の相談員が応じます。認知症かその他の病気ではないか必要な検査を行い、総合的に判断し、診断に基づいてその人に適した治療などの方針を検討します。

監修：群馬県認知症疾患医療センター田中病院

認知症を防ぐには

どーすんべえー！？

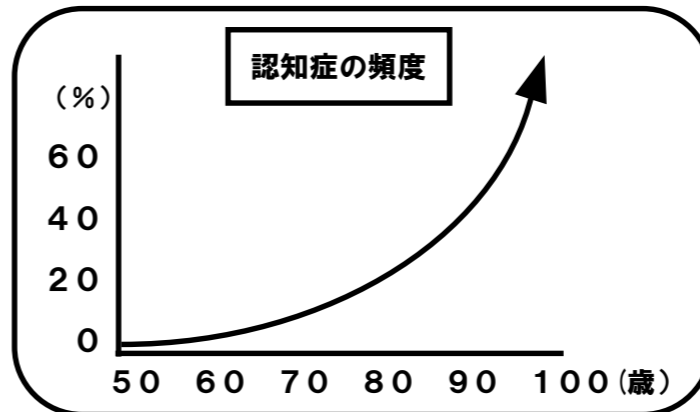
渋川版



渋川酉彦さん (72歳)

おい、知ってるか！？

認知症っつーのは、長生きすればするほどなりやすいっつーで。



そうだいのう。5歳長生きするごとに認知症になる確率は倍々に増えるっつーからのう。んでも、生きているうちは誰の世話にもならずに楽しくいたいよなあ。どうすりゃいいんだ。

長寿



渋川夏彦さん (72歳)

これからが気になる年男の酉彦さんと夏彦さんのように「ぼけずに長生き ぴんぴん ころり」を目指したいあなたやいつまでも元気でいて欲しい家族がいるあなたへとっておきの情報をお伝えします。

- 効果的な認知症対策とは？
- 簡単！脳の元気度チェック
- おすすめの認知症予防対策
- 認知症が気になった時の相談先は？

など、気になる情報満載！

お父さんとお母さん大丈夫かしら・・・



渋川西子さん (48歳)

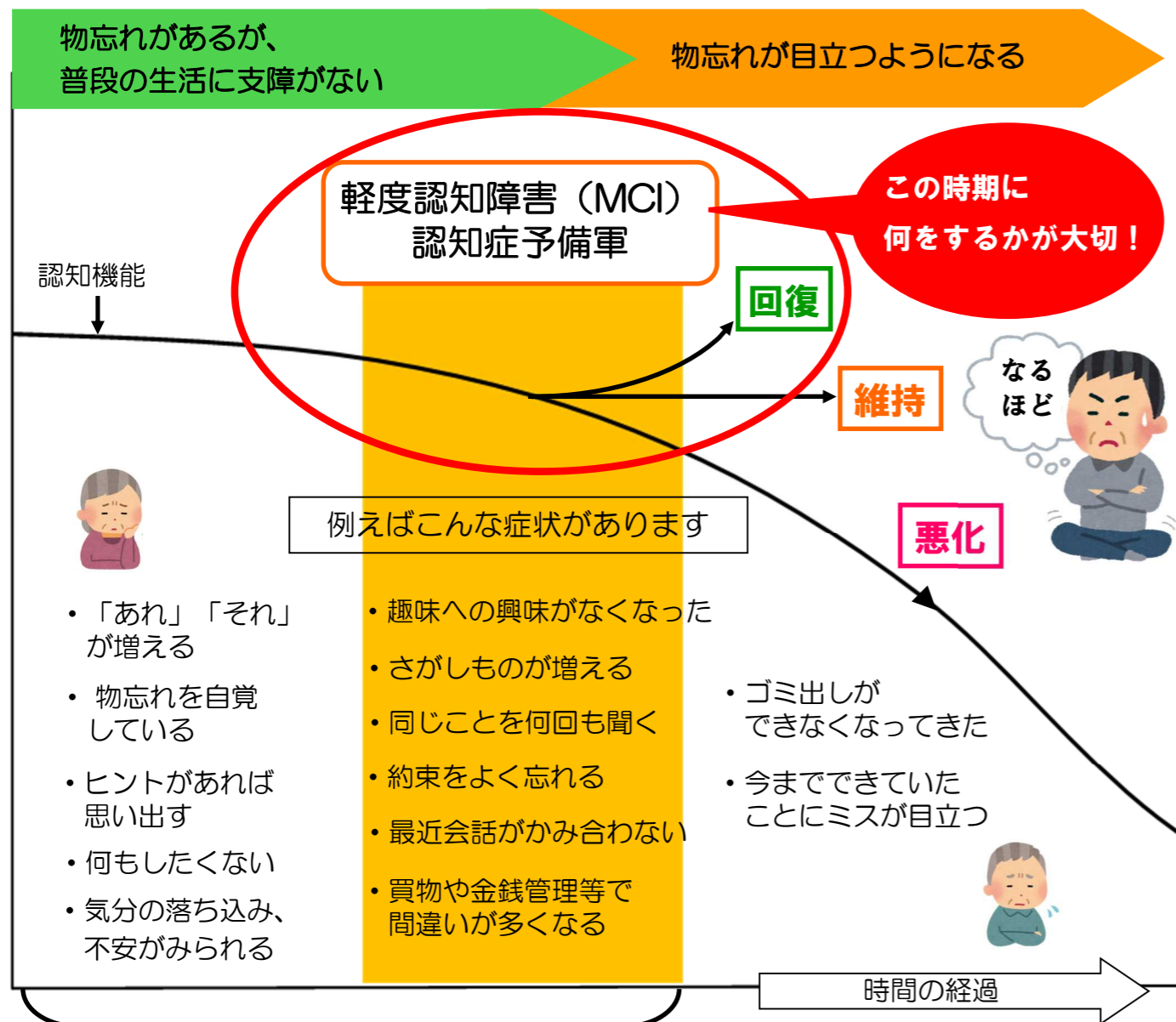
発行・お問合せ先
渋川市役所 高齢福祉課 介護予防係 22-2116

効果的な認知症対策とは？

「おや？」と思った時がチャンス！ポイントは「MCI」

- 1 認知症予防には、認知症が発症する一歩手前の**軽度認知障害（MCI）**の段階で対策を取ることが、なによりも効果的！（維持や回復が期待できる！）
- 2 認知機能の低下は、ご本人よりも一緒に生活している家族のほうが気づきやすい！「今までと違う」と感じた時の早期の対策がポイント！

認知症の経過と対処方法 ～アルツハイマー型認知症の例～



ここに気になる症状があったら
まずは積極的に脳の活性化！ →詳しくは4ページへ

簡単！脳の元気度チェック

大友式認知症予測テスト

自分も
気になるあの人も

やってみよう！



このテストは、認知症に進展する可能性のある状態や、ごく初期の認知症などをご自分やご家族が簡単に予測できるように考案されたものです。

質問項目	早速チェック!	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識にくり返すことがある		0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せないことがある		0点	1点	2点
物をしまった場所がわからなくなることがある		0点	1点	2点
漢字を書くときに思い出せないことが多くなった		0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れてしまうことがある		0点	1点	2点
以前に比べ器具の取扱説明書を読むのが面倒になった		0点	1点	2点
理由もなく気分が落ち込むときがある		0点	1点	2点
以前に比べ身だしなみに興味がなくなった		0点	1点	2点
以前に比べ外出する気がおこらなくなった		0点	1点	2点
物（財布）が見つからず、誰かがどこかへやったと思うことがある		0点	1点	2点

医学博士：大友英一氏（社会福祉法人浴風会病院名誉院長）（認知症予防財団HPより）

チェックしたら、点数を計算 合計点 点

0～8点	問題なし	物忘れも老化現象の範囲内。疲労やストレスによる場合もあります。8点近かったら、気分の違うときに再チェック。
9～13点	要注意	家族に再チェックしてもらったり、数ヶ月単位で間隔を置いて再チェックを。認知症予防対策で認知機能回復&低下予防！ →次ページへ！
14～20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。家族にも再チェックしてもらい、結果が同じなら、専門医や担当地域包括支援センターに相談を。

さらに、こんな傾向がある人は要注意！

- ① 外出が少ない
 - ② 一人暮らし
 - ③ 歩幅が狭い
- めったに外出しない人や歩くときに歩幅が狭い人は、そうでない人と比べ認知機能低下のリスクが2.5～3.5倍高くなることがわかりました。自宅内だけの生活では、物忘れも足腰の老化も進みやすくなります。

じゃあ
認知症を防ぐにはどーすんべえー！？
認知症予防対策は次ページへ！