

予備群の先には、3つのルートが。



どこへ進むのかはあなた次第です。

軽度認知障害(MCI)は、脳の中で約20年前から異常が少しずつ進行している場合もあります。早い段階で気づき、生活習慣の改善や治療を始めるほど悪化せずに済みます。



- ルート1 回復** 脳神経に新たなネットワークが作られ、正常な人のレベルまで回復します。
- ルート2 維持** 認知機能低下が抑えられ、軽度認知障害の状態を維持します。
- ルート3 悪化** 認知機能の低下が進行すると、やがて認知症を招きます。

軽度認知障害(認知症予備群)のほとんどは、認知症の多くを占めるアルツハイマー病を発症する一歩手前の段階です。アルツハイマー病は、脳内に長い時間をかけて異常なたんぱく質(アミロイドβなど)がたまり、神経細胞を障害した結果、認知機能が低下してくる病気です。

しかし、早い段階で気づき、対応すれば、認知機能の低下にブレーキをかけ、現状維持や認知機能の回復も可能なことが分かってきました。物忘れが心配になり始めたら、すぐに下の2つを実践し、3つのルートの1(回復)と2(維持)を目指しましょう!

認知機能低下のブレーキのカギは “体を動かし、同時に” “頭を使う!” こと

実践1

歩きながら、同時に頭を使う!

脳トレウォーキングのすすめ

ウォーキングは老化予防に欠かせない運動習慣。歩きながらできる簡単脳トレを加えると、効果的な認知症予防ウォーキングになります。

歩く+しりとり

例えば「しりとり」をしながら歩いてみよう

手はしっかり後ろに振る

かかとから足を着け、爪先で蹴り出す



Point

しっかりと足腰を動かしながら、「しりとり」や「引き算」(例えばある数からずっと3を引いていく)をしたり、頭の中で川柳を詠んだりしながら歩きましょう。

実践2

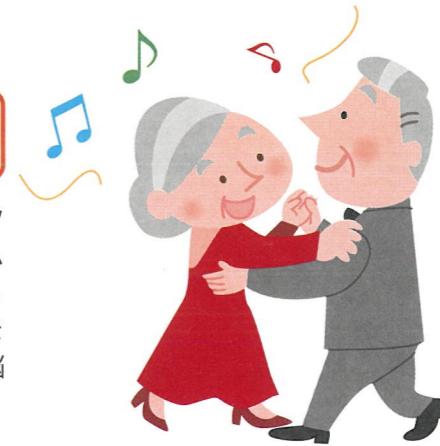
ときめきながら好きなことをする。脳が元気になり、認知症予防に効果的!

お楽しみ自分時間のすすめ

刺激を受けながら体を動かし頭を使うことは、認知機能低下を防ぐ役に立ちます。さらにここに、心がわくわく、ドキドキするような“ときめき”が加わると、一層、脳が喜んで効果的なのです。

社交ダンス

女性も男性も、いくつになってもピシッとおしゃれをして、背筋を伸ばしてリズムに乗れば、それだけで脳の老化予防に。しかも相手を気遣い、ステップなどを協調しながら楽しむという、高度な脳トレが社交ダンスなのです。



- 旅行
 - 囲碁・将棋・麻雀
 - 楽器演奏
 - 絵画・工芸
 - 園芸
- ほかに...

自分に合う「お楽しみ自分時間」や「趣味」を探してみましょう。

Point

マンネリ化や面倒くさがりが、認知症に近づく一番の落とし穴。自分が楽しむためには身軽に動き、労を惜しまない人には、いくつになっても弾む心が育ちます。しかも、誰かと一緒に楽しんだり、準備・計画から記録や報告会までマネジメントしたりと、人のためにも働く身軽さが脳の若さを維持してくれます!

料理・食事会

献立を考え、段取り良く買い物をし、手際良く仕込みや調理をしたり、テーブルセッティングをしたり。

料理は同時進行で何重にも頭を使いながら手を動かして進める、すごい脳トレ。しかも、たまには誰かを招いて食事会を企画し、手際良く料理をすれば、さらに効果的ははずです。



認知症予防のためにも、 地域とつながろう

家の中にばかり閉じこもらず、積極的に外へ出て、いろいろな人とつながり、コミュニケーションを取りましょう。人としゃべるのが面倒になってきたら、認知症に近づいているサインかもしれません。

また、地域とのつながりは、緊急時・災害時にも大きな力となります。地域活動の情報は、インターネット、広報誌・情報誌、自治体・公民館などで入手できます。何から始めてよいか分からない人は、まずは興味・関心のある事を調べてみましょう。

いつまでも元気な脳を保つには、社会とつながりボランティアなどの役割を持つことが効果的です！



認知症サポーターになりませんか？

認知症サポーターは、認知症になっても安心して過ごせる町づくりのために、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者。認知症サポーターの活動は、認知症の人の役に立つだけでなく、自分自身の認知症予防にも役立ちます。人のために役割を持つことは、何よりの老化予防だからです。

そして、認知症サポーターは、いつか自分が認知症になったときには助けてもらえる互助の仕組みの一つです。認知症サポーターの養成講座は、市区町村や都道府県、職場などで開催されています。

地域デビュー例

- ◎地域清掃・緑化推進
- ◎交通安全・防犯・防災などの活動
- ◎教育・文化に関する活動
- ◎地域行事（お祭りなどへの参画）
- ◎スポーツチームへの参加
- ◎シルバー人材センターの活用など

困ったら、地域包括支援センターにご相談を

地域包括支援センターは高齢者の総合的な支援を行うための拠点です。認知機能の低下が心配なときは、まずは地域包括支援センターにご相談を。市区町村の高齢福祉担当窓口・保健所・保健センターなどでも相談できます。医療機関に行く場合はかかりつけ医の他、神経内科・老年科・精神科などを受診しましょう。



日々の兆候を見逃さない

監修：鈴木隆雄（独立行政法人 国立長寿医療研究センター 研究所長）

認知症になる前に 気をつけよう！

軽度認知障害 (MCI) のサインをチェック 多く当てはまるほど要注意！

約束をよく忘れるようになった



身だしなみに関心がなくなった



趣味への興味がなくなった



家族・友人などとの会話が楽しめなくなった

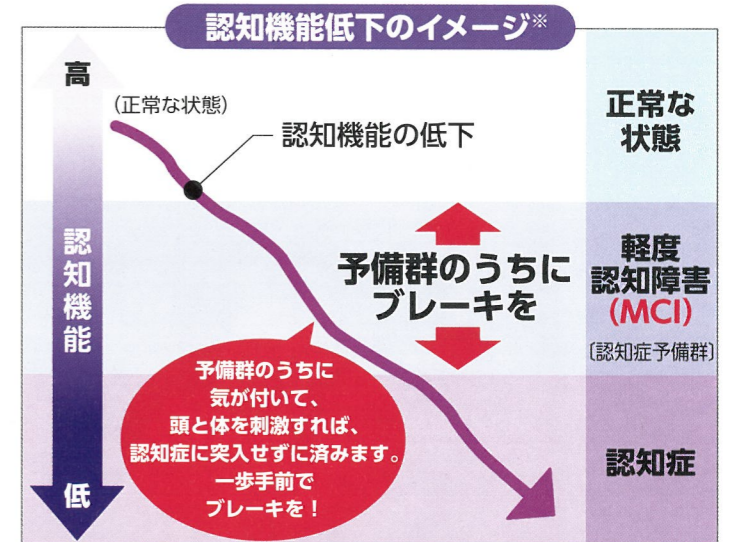


認知機能は、
軽度認知障害 (MCI) の
段階を経て、低下します



軽度認知障害 (MCI) は、
認知症になる一歩手前の予備群の状態。
物忘れが気になり始めるだけでなく、
何となく元気がなく、
意欲が低下することがあります。

※軽度認知障害は、個人差がありますが、70歳以上で出現しやすくなります。



※認知症の多くを占めるアルツハイマー病の進行イメージ