

# 認知症にならないための過ごし方とは？

## 超高齢社会が抱える問題\*1 \*2

日本が世界一の超高齢社会であることは、皆様もご存知かと思います。現在、日本の人口の28.8%（3,619万人）が65歳以上であり、今から20年後の2042年にピークを迎えると想定されています。この超高齢社会を迎える中で、さまざまな問題が起こると予想されていますが、その中で多くの方が抱える不安の一つに「認知症」があります。

## 認知症とは？\*1

認知症とは、脳の障害によって認知機能が低下し日常生活全般に支障がでてくる状態をいいます。認知機能とは、記憶・思考・理解・計算・会話など私たちの日常生活や社会生活で必要とされる機能のことです。また、認知機能は低下しているものの生活に支障がない状態を「軽度認知障害（MIC）」と呼び、認知症予備軍と呼ばれています。2020年の65歳以上の認知症患者数は約600万人、軽度認知症患者数は400万人であり、高齢者の約4人に1人は認知症または予備軍になります。

## 認知症になってしまうのは仕方がないか？\*1

加齢によって脳の機能が低下してしましますが、認知症になる方・ならない方がいるのはどうしてでしょうか？

認知症は、脳に関係する何らかの病気がきっかけに起こることもありますが、「乱れた食生活や生活リズム」、「運動不足」、「睡眠不足」、「喫煙」、「過度な飲酒」、「過度なストレス」等の生活習慣に起因し発症することもわかっています。

つまり他の生活習慣病と同様、認知症も私たちが普段の生活習慣を改善していくことで、発症の可能性は下がり、楽しく健やかな老後を迎えることにも繋がるのです。

## どういう過ごし方がいい？\*3

認知症のリスクとして「生活習慣」が関係していることがわかってきました。忙しい日常の中でもできることを本コラムでは提案します。

### ① 食生活の見直し

脂分の多い食材は、血管を詰まらせ、脳の機能を低下させるリスクがあります。バランスの取れた食事として、野菜を取ることを意識してみましょう。

### ② 生活リズムの見直し

夜遅くなってしまうと、生活リズムの乱れはありませんか。まずは二週間、就寝時間と起床時間が一定になるように頑張ってみましょう。リズムが整うことで仕事とプライベートにメリハリが出て、ストレスなども減ることでしょう。

## 理学療法士がオススメする簡単トレーニング！

週3回以上30分以上の運動で、高齢者の認知機能低下が少なくなっていることもわかっています。特に認知症と関係のある前頭葉を使う運動「デュアルタスク（同時に2つの動作をすること）」を取り入れることもオススメです。

例えば、下記運動に“数を数えながら”、“友人や家族と会話しながら”などの“〇〇しながら運動”からしてみましょう。

腕振りウォーキング：単に歩くだけではなく、リズムカルに腕を振りましょう

腿上げウォーク：腿上げをしっかりと意識して歩く

ぜひ取り組んでいただき、今から認知症リスクを下げてください。

\* 1：厚生労働省：『認知症施策推進大綱』令和元年

\* 2：内閣府：『令和3年版高齢社会白書』令和3年

\* 3：鈴木隆雄 監：認知症予防マニュアル。独立行政法人国立長寿医療研究センター

（文責）廣瀬聖一郎（理学療法士）

