

認知症予防と健康的な暮らし…関係あるの？



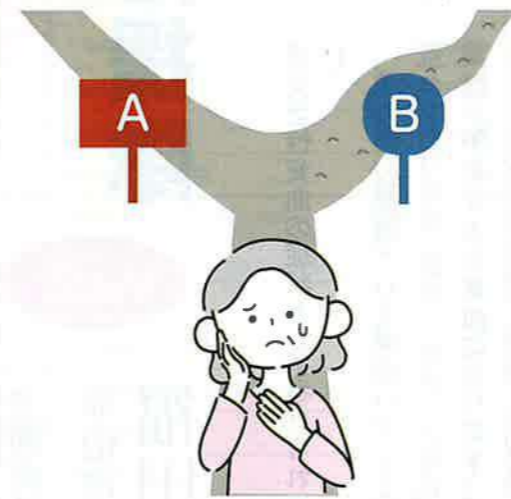
連載 第六九回

自分らしく暮らす 認知症と私

辰川会グループ
社会福祉法人さんよう理事長
辰川 和美さん
京都市出身。広島大学教育学部心理学科卒。大学では学習や記憶のメカニズム・感覚とその認識のシステムなどを学ぶ。その後、医療施設の経営やデイサービス・特別養護老人ホームなど介護事業を運営。認知症の人の生活しづらさや、家族の不安・困惑に対する支援を続け、ライフワークとして取り組んでいる。

5月8日に厚生労働省の認知症研究班は、認知症とその手前となる軽度認知障害の人数について、将来の推測も含めた新しい調査結果を報告しました。

それによると団塊ジュニアが高齢者になる2040年には、認知症の人は約五八四万人、軽度認知障害の



人は約六一三万人と見込まれています。

2012年の時点では、40年には認知症の人数は九五三万人と予想されています。喜ばしい驚きです。

もちろんこの二つの調査は方法や対象の地域も異なりますから、単純に喜ぶことはできませんが、今回の調査を担当した九州大学の二宮利治教授は「喫煙者が減った事や生活習慣病の改善など、多くの人が健康への意識を持って行動したことで、認知症になる人が減少してきているようだ」と分析されています。

◆予防と共生は車の両輪
19年の認知症施策推進大綱では、予防と共生が大切と示され、予防の目標は「認知症になるのを遅らせる」「認知症の進行を穏やかにする」で

した。しかし、残念ながら、認知症の予防として科学的に確実である方法はまだ見つかっていません。ですから二つ目の目標として、認知症になっても共に暮らせる地域づくり「共生」を掲げているわけです。

認知症は生活障害と言われ、日常生活を送る中でこれまでできていた事ができなくなるのが主な症状です。ですから意識して健康的な生活をする事が大切です。認知症予防につながる事が明らかになりました。

◆認知症の分かれ道とは

さらに今回は、認知症の予備軍と言われる軽度認知障害の人数が報告されている点にも注目したいと思います。軽度認知障害（MCI）は「本人も家族も気が付く程度の物忘れがあるけれど、生活には困らない」「多少の工夫をすればいつも通りの生活ができる」という状態です。

つまり、この期間にしっかりと健康に気をつけて生活を改善すればある程度は元の状態に戻るといふ大切な時期であり、「認知症の分かれ道」とも言われます。

私たちの心身は、事故や不測の事

態によるけが、もしくはよほど急性の病気以外は、健全な状態から病的な状態へとゆっくりと変化していきます。毎日の健康状態に常に気を配り、しっかり管理し、変化に早く気が付いて対処することが大切です。そうすれば、認知症を含めて、いろいろな病気や不具合の進行を食い止めることができ、健康を取り戻すことができるということです。

認知症予防のポイントは、「食事」「運動」「脳活性化」の三つです。今回はこれらについて具体的にどうすればよいか、一緒に考えていきましょう。



松永・福山で選ばれて20年の実績!

オールハンド 痩身ダイエットDX

新規限定10名様 通常体験価格 ¥12,000 ▶ **¥6,800** (税込)

福山店 福山市木之庄町1-3-13-3 ☎084-919-0137
松永店 福山市松永町3-7-24-2 ☎084-934-1008

明日への元気の応援団!

158 cm 62.8 kg → 51.1 kg (40代後半)

before after -8.5kg

20th ANNIVERSARY YU-YU Esthetic

◆営/10:00~19:00 ※日・祝は18:00まで ◆休/不定休 ◆P/あり

ご予約はLINE またはお電話で

中古住宅・空家 責任を持って買取ります!

早く現金化 秘密厳守 買主につき仲介手数料不要!

査定無料 ☎084-921-3232

借家として家賃運用したい
財産分与で早く現金化したい
住み替えの為に売却したい
住宅ローンを無くしたい
相続したが維持が困難

なまじい...

夢をかなえる家づくり、私たちにお任せください。

ダイフクホーム

●宅建業種免許/広島県知事免許(15)第1792号
●宅建協会福山支部不動産流通センター会員

大福ホーム株式会社
福山市霞町3丁目3番1号