

「ひょっとしたら・・・」から



進ませない生活スタイル

1. 認知症(含 MCI)の人はどれくらいいるの？



65 歳以上の高齢者で『 4 人に 1 人 』が認知症・その予備群

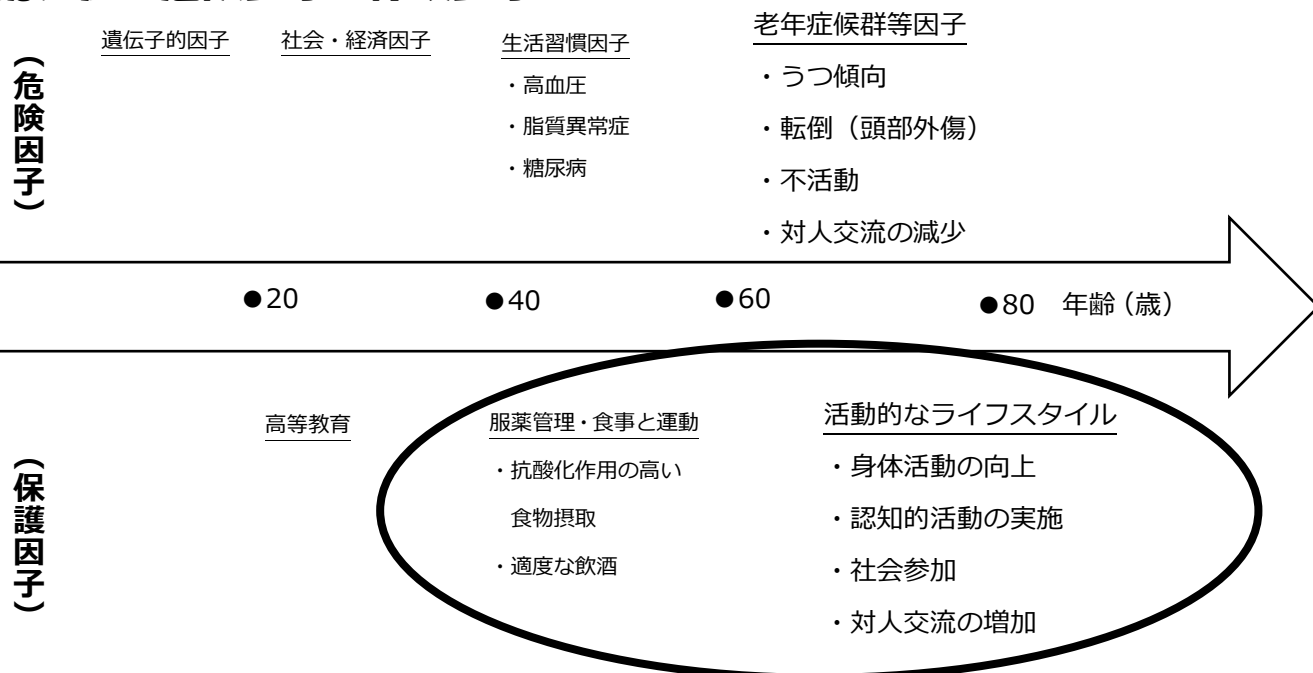
2012 年厚生労働省研究班調査参考 (推計)

2. MCI(軽度認知障害)とは？

- ① 健常ではないが認知症でもない
- ② 本人や身近な人から認知機能の低下に関する訴えがある
- ③ 日常生活を送るうえで、大きな支障は生じていない

※Mild Cognitive Impairment(MCI)の略

3. 認知症の危険因子と保護因子とは？



4. 日常生活で意識しよう！脳を活性化させるひと工夫

① 運動を習慣化

息がはずむくらいのウォーキング等がおすすめ。
一日合計 30 分以上、最低週 3 回以上を目標に



② 生活習慣病（高血圧、糖尿病、脂質異常症）は、医師の指示を守り治療を続けましょう



③ 知的活動に取り組む

例) 計算しながらの運動、大きな声で歌う、
楽器演奏、料理等

こま・まき・きつね

ねこ・こま・まき



「脳を使うこと」と「運動」を同時に行うことがおすすめです！

転倒に注意！

④ 他者との関わりを持つ場所へ積極的に参加を

コミュニケーションがとても大切



⑤ 抗酸化作用の高い食材を上手に取り入れながら、よく噛んで食事摂取



抗酸化作用の高い食材は
青魚、野菜、果物

5. ちょっと今の状況が心配・・・

「主治医」や「地域包括支援センター」等へ相談を！！

