

オアシスだより

『認知症予備軍と認知症予防』

オアシス第一病院
藤本 伸

超高齢社会となり認知症患者数が増加しています。65歳以上の高齢者の約15%が認知症患者で、2012年の認知症高齢者数は推計約462万人だそうです。認知症患者の約半数を占めるのがアルツハイマー型認知症です。記憶障害、見当識障害に加えて、妄想、抑うつや不安などの精神症状と、徘徊、興奮、暴言、暴力などの行動の異常がみられます。次に多いのがレビー小体型認知症で、こちらは幻視を特徴として、睡眠時行動障害や認知機能の変動がみられ、動作緩慢などのパーキンソン症状がみられます。認知症はある日突然発症するわけではなく、徐々に進行していきます。このため、まだ認知症にはなっていないけれど、年齢相応の認知機能レベルより低下している時期があります。こうした健常者と認知症の境目にいる時期を軽度認知障害(MCI)といいます。厚生労働省の推計では、MCIの人は約400万人いるとされています。MCIを放置すると5年間で約50%の人が認知症を発症するといわれています。認知症になってからではなく、認知症予備軍といわれるMCIの段階で診断し、認知症に進展することを予防することが重要です。

MCIの診断基準

- 1 記憶障害の訴えが本人または家族から認められている
- 2 年齢や教育歴だけで説明できない1つ以上の認知機能低下(記憶障害や見当識障害)が客観的に認められる
- 3 日常生活は普通にできる
- 4 認知症ではない

～MCIの具体的な症状や兆候～

- 同じ会話をすることが多くなった
- 同じ質問を繰り返す
- 段取りが悪くなり、家事や炊事がスムーズに行えない
- 外出時に服装や髪型に気を使わなくなった
- 最近会った人や仲の良い人の名前を思い出せない
- 物の置き忘れやしまい忘れが増える
- 道に迷う

予防と対策

- 1 食生活の改善
バランスの良い食事が大切です。肉より魚が良いとされています。
- 2 スポーツや運動で体を動かす
歩くときは歩幅を広く早足で歩くようにしましょう。
歩幅の狭い人は広い人に比べて認知症低下のリスクが3.4倍も高くなります。
歩行速度が遅い人は早い人に比べて認知症になるリスクが1.5倍も高くなります。
- 3 睡眠を十分に取り、規則正しい生活を
6～7時間程度の睡眠を取りましょう。少なすぎても多すぎても認知機能を低下させる原因となります。
- 4 知的行動を増やす
将棋や囲碁、麻雀などの他、手芸などの指先を使う活動は脳に刺激を与えることができるので効果的です。
- 5 人とのコミュニケーション
人との交流を取ることが脳に良い影響を与えます。



第42号

令和2年12月5日発行

リハビリコーナー

腰の周りには、背骨以外に胴体を支える骨がありません。姿勢を支えるにはお腹の筋肉が必要です。

正座し座骨を真下に向けると骨盤が立ち背筋もすっと伸びます。背筋が伸びると腹筋も自然と使え、腰への負担が軽くなるのがわかります。一方でソファに背もたれで座ると、お腹の力が抜けて腰が丸くなります。この時骨盤は後傾し、腰背部の筋肉や筋膜は常に張った状態になります。この状態が長く続くと腹筋も衰え腰への負担もなくなります。

凝り固まった部位を的確に緩めることで症状を緩和し予防していきましょう。

脊柱起立筋の伸張



膝を立てる

お尻の割れ目のすぐ上に
巻きタオルが当たるようにする。



下半身の重みがタオルにかかるように、肘をついて上体を起こす。

腰の範囲に渡り10秒×2セット程度ずつ圧迫し、痛みのない範囲で行いましょう。

栄養コラム ～さつまいも大量消費!! スイートポテト～

<材料> (14個分)

- ・さつまいも 500g
- ・水(さらす用) 適量
- ・①牛乳120ml
- ・①砂糖 大さじ3
- ・①サラダ油 小さじ2
- ・①バター 10g
- ・卵黄 1個分

<作り方>

準備: さつまいもは皮を剥いておきます。

1. さつまいもを1cm幅に切り水に10分浸します。
2. 水気を切ったら耐熱容器に入れ、ラップをして柔らかくなるまでレンジで加熱します。
3. さつまいもに火が通ったらマッシャーで細かく潰し、①を加えてなめらかになるまでゴムベラで混ぜ合わせます。
4. 成形し、アルミホイルを敷いた天板に並べます。
5. 表面にヘラで卵黄を塗り、オーブントースターで10分こんがり焼き色が付くまで焼きます。お皿に盛りつけて完成です。

是非作ってみてください。



☆甘いさつまいもの見分け方☆
濃い紫でツヤのあるもの
両端が細くて真中が太い形のもの
持った時にずっしりするもの