

No2

からだの 取扱説明書

森の木脳神経脊髄外科

リハビリテーション科 科長

作業療法士 園田



『脳の病気にならないためにできること～認知症編』

加齢による認知症は
だれでもなりえます
(65才以上で 1人/7人) 2020年



「最近物忘れするな」

本人の自覚があることが特徴で

日常生活に支障をきたすことは少ない (年相応です)

中には病気とされるものもあります

① アルツハイマー型 認知症	② レビ-小体型 認知症	③ 前頭側頭型 認知症	④ 脳血管性認知症
原因はアミロイドβの沈着 脳全体が萎縮お ゆっくり進行する 特徴は 記憶障害 「昼ごはん 食べたか?」 「なんどこに いるんだか?」 感情を司る機能や 運動機能は保たれやすい	原因はレビ-小体という たん白質の蓄積 主に後頭葉の血流低下 症状が良くなったり悪くなったり くり返しながら進行する 特徴は ハルシネーション(幻見・妄想)などの 精神症状(特に夜間) 「あそこから誰か こっちを見よ!」	原因は神経細胞の劇生 前頭葉と側頭葉が萎縮 40~65才でも発症 特徴は 人格変化 「人が変わったみたい...」 異常行動(迷行・暴行) 常同行動 「大雨だろうが 毎日ぜったい 具合が悪そうが 散歩!」	原因は脳血管疾患 (頭のケガ、脳梗塞、脳出血) 再発に伴い進行する 特徴は まだら症状 = できる事とできない事の差がある 意欲低下・不活発 「になてしまひやうい でも元々得意なことは バッチリできる ♪」

① 耳を大事にする
耳が遠くなると認知症に
なるリスクが2倍に!!
補聴器などで
聴く力を
補いましょう!

② 運動
軽めの有酸素運動が
おすすめ!!
20分程度/日
散歩へ行こう!

③ 血圧管理
高血圧もほたらかし
にしているとリスクが
高くなります! X

④ 糖尿病の
予防と治療
糖尿病は
脳血管疾患だけでなく
アルツハイマー型認知症の
リスクも高めます

認知症予防のために
今日から できること



⑤ 社会との
つながりを保つ
社会的孤立は
認知症への1本道!
地域グループ・趣味サークル
デイサービスやふれあいサロン
ぜひ参加しましょう!

⑥ 頭を守る
頭のケガ = 物理的ダメージは
認知症のきっかけになります
転ばない! ぶつけない!

⑦ 体重管理
肥満(2度)
は(BMI 30)
認知症になりやすい

⑧ 禁煙
60才から禁煙しても
認知症のリスクは
下げられます!

⑨ アルコールを
飲み過ぎない
例: アルコール度数5% 350ml
なら 1.7本/日が適量!

「認知症にはなりたくない」誰そ そうですね
今日からできることを1つでも心に留めて過ごしていきましょう!

