

元気に楽しく健康づくり
サクセスフルエイジング(5)

認知症予防は生活習慣から
今日から気を付けたいこと



あいち健康の森健康科学総合センター(あいち健康プラザ)
健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚

健康開発部長(医師・医学博士) 平川 仁尚

◎運動

塩分の摂りすぎは高血圧を引き起こすことはご存じの人も多いと思いますが、高血圧は脳血管性認知症を引き起こすだけでなく、アルツハイマー型認知症との関連性も指摘されています。

適度な運動習慣は、生活習慣病の予防に繋がりますし、運動そのものが認知症の予防になることが最近の研究から明らかになって

います。特に、ウォーキングなど比較的強度が低い有酸素運動が認知症予防によいとされています。また、筋力トレーニングなど強度の高い無酸素運動は、高齢者が行うことの危険性が指摘されてきました。が、安全に、適度に無酸素運動を取り入れることで、有酸素運動の効果が高めることができるため、併せて行うことをお勧めします。

◎高血圧症

高血圧になると、動脈硬化を引き起こし、脳梗塞、脳血管性認知症の危険性が高くなります。さらに、高血圧そのものが認知症を悪化させてしまう危険性があります。血圧の変動の大きさも認知症の進行を加速させてしまう危険性もあります。高血圧治療中で、薬の飲み忘れの多い人は注意が必要です。

◎糖尿病

血糖値が高い状態が続く場合も、動脈硬化を通じて脳血管性認知症を引き起こす危険性が高いです。低血糖発作が多い人も認知症の悪化の原因になります。かかりつけ医と相談しながら、適切なコントロールを行うことが大切です。

◎食事

バランスのよい食事を摂るよう心掛け、食べすぎ、間食、甘い物の摂りすぎには注意しましょう。特に高齢になると、たんぱく質摂取が不足しがちで、筋肉がやせ細り、身体機能が衰えがちです。最近の研究では、身体機能の衰えが認知機能と関係していることが明らかになってきています。また、食べすぎ、間食、甘い物の摂りすぎは生活習慣病の危険性を高めますし、血糖値の急激な上昇を繰り返すことが認知機能の悪化につながるとする研究もあります。当然

肥満になりやすいですが、肥満

の人は認知症を発症する危険性

が高いとされています。また、

魚にはDHAやEPAといっ

たオメガ3脂肪酸が豊富に含

まれており、脳の機能を高めて

くれるため、認知症を予防でき

るとされています。

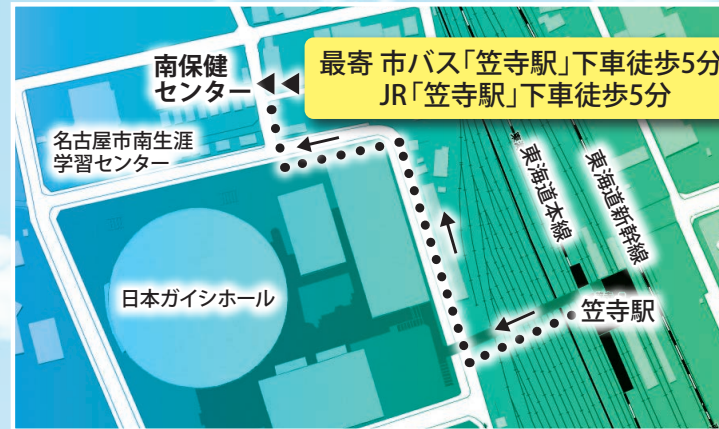


上記以外にも、他者とのコミュニケーション不足、社会的孤立など社会的要因が認知症の発症や進行を加速させることが知られています。健康的な生活習慣により認知症になる危険性を減らすことができます。できるだけ早い段階から生活習慣を見直してみませんか。

呼吸器なんでも相談のご案内(無料)

ちょっとした動作で息切れや息苦しさをを感じるなど、呼吸器のことで気にかかること、心配なことがありましたら呼吸器なんでも相談どうぞ!

- ◆受付時間/午後 1:15 ~ 2:45 の指定の時間
- ◆対象者/市内在住の 15 歳以上の方
- ◆場所/南保健センター(南区東又兵衛町 5-1-1)



- ◆内容/①問診 ②身長・体重測定 ③胸部エックス線検査 ④血圧測定 ⑤肺機能検査 ⑥診察・個別相談
- ◆費用/無料

すべて予約制です

相談日/令和6年4月16日(火)・5月21日(火)・6月18日(火)

申し込み先・南保健センター公害保健担当
問い合わせ先 TEL 052-614-2879 FAX 052-614-2818

名古屋市高齢者就業支援センター
講習受講者募集中!

高齢者の方を対象に、さまざまな講習を実施し高齢者の方の社会参加を支援しています! あなたも第二の人生、新たな生きがいを見つけてみませんか?

5月募集 (6月実施) ☆ 申込期間 5/1(水)~5/20(月)

- ・名古屋市移動支援事業従業者養成研修
- ・日商PC検定3級(文書作成)試験対策講座
- ・はじめてさわるパソコン
- ・介護に関する入門的研修



移動支援事業従業者養成研修

6月募集 (7月実施) ☆ 申込期間 6/1(土)~6/20(木) ※電話受付 6/3(月)~

- ・パソコン入門
- ・介護職員初任者研修
- ・同行援護従業者養成研修



介護職員初任者研修

7月募集 (8月実施) ☆ 申込期間 7/1(月)~7/22(月)

- ・植木剪定の仕事について学ぼう
- ・パソコン/ワード基礎



※各講習の開催日時・場所・対象者・受講料等の詳細は、講習によって異なります。詳しくは、ホームページ等をご覧ください。

◆名古屋市高齢者就業支援センター

(指定管理者:名古屋市シルバー人材センター)
〒466-0015 昭和区御器所通3丁目12-1
問い合わせ先 TEL 052-842-4691

アクセス情報

地下鉄鶴舞線・桜通線「御器所」駅下車
②番出口を出て右手に40m、「御器所ステーションビル」4・5階

- ◎ホームページもごさいます。アドレス: <https://www.bes-c.com>
- ◎就業に関する相談も行っています。相談窓口(土日祝日 12/29 ~ 1/3 除く 9時~17時) TEL 052-842-4692