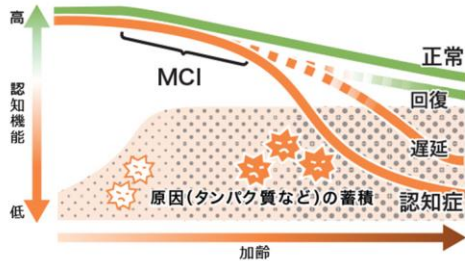


認知症対策(1)

歩くスピード 遅いと リスクが上がる 1.77倍(アメリカで27000人で調査)
歩幅 狭いと
有酸素運動が有効 (BDNF 脳由来神経栄養因子(のうゆらいしんけいえいよういんし、BDNF; Brain-derived neurotrophic factor)が造られる。
MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害)の時点で対策すれば効果が上がる
『スマヌ法』 背中に書く 6回実施の中で3回間違えるとMCIの疑い



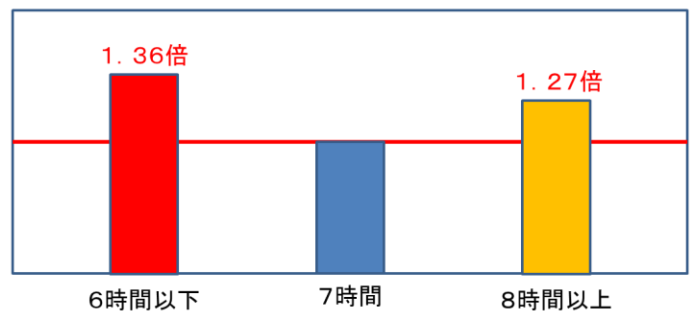
MCIから
5年間で約50%の人は認知症へ

- MCI5つの定義
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. 日常生活動作は正常
 3. 全般的認知機能は正常
 4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
 5. 認知症ではない



認知症対策(3)

1 睡眠時間



※ まとまって睡眠時間が確保できないときは30分未満の昼寝

2 睡眠の質

熟睡すること……約1～1.5時間前のぬるめの入浴
(体を温めて、体温が下がるところから深い眠りに入る)
入浴できない場合等は、ホットドリンクを飲んでから寝る。

認知症対策(2)

- 1.食習慣 野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)をよく食べる
魚(DHA、EPA)をよく食べる
赤ワイン(ポリフェノール)を飲む
- 2.運動習慣 週3日以上の有酸素運動をする
- 3.対人接触 人とよくお付き合いをしている
- 4.知的行動習慣 文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
- 5.睡眠習慣 7時間睡眠
30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる
昼寝する人は発症リスクを1/7に低下させる。
1時間以上の昼寝はリスクを上げる。(2倍になる。)

読み聞かせ、新しく知れた情報を家族に教えることは認知症予防に効果がある。



認知症を予防する4大食品

	食 材	有効成分	効 能
	大豆	ホスファチジルセリン (PS)	脳の細胞膜を柔らかく保つはたらき
	玄米	フェルラ酸	加齢によるサビつきを防ぐ強力な効果
	ヤマブシタケ	ヘリセノン	NGF(神経細胞成長因子)を活性化させる
		アミロパン	神経細胞を保護する
	青魚	DHA・EPA (油)	伝達を加速させる

認知症におすすめな食材

おすすめの食材	緑黄色野菜 カロテノイド  週6日以上	その他の野菜 食物繊維  1日1回以上
	ナッツ類 α-リノレン酸  週5回以上	ベリー類 アントシアニン  週2回以上
豆類 大豆イソフラボン  週3回以上	全粒穀物 ビタミン、ミネラル、食物繊維  1日3回以上	魚 DHA/EPA  なるべく多く
鶏肉 イミダゾールジペプチド  週2回以上	オリーブオイル オレイン酸、ポリフェノール 優先して使用 	ワイン ポリフェノール (レスベラトロール) 1日グラス1杯 

認知症予防に効果がある食材



ターメリック(うこん)

1日小さじ2杯まで
体重1kgに対し3mgまで

吸収率が悪い







大豆と一緒に摂る

クルクミンが脳に溜まったごみを分解する働きがある

① 納豆:ターメリック(小さじ4分の1)、醤油少々、黒コショウとリンゴ酢で味を調える。

② 豆乳ターメリック・ラテ
お湯(大さじ2杯)、ターメリック(小さじ2分の1)、おろしショウガ適量
シナモンパウダー適量、ココナッツシュガー適量を温めた豆乳に混ぜる。

認知症に避けたい食材

避けたい食材	赤身の肉  週4回以下	バター  なるべく少なく
	お菓子  週5回以下	チーズ  週1回以下
	ファストフード  週1回以下	塩  1日6g未満

認知症になりやすい12の条件

<~45歳>

★★ 新しいことを勉強するのは嫌い



<45~65歳>

★★★★ 耳が聞こえにくい
★★★★ 頭部にケガをした
★★ 高血圧
★★ 肥満
★ お酒を飲み過ぎる



<66歳~>

★★★★ 気分が落ち込みがち
★★ タバコを吸う
★★ 社会的な役割がない
★★ 運動不足
★★ 糖尿病がある
★ 大気汚染のあるところに住んでいる

