

ういとり



ういとりとは——
富山弁の“うい”（つらい、苦しい）をとるという意味です。

特集 認知症は予防・進行を遅らせることができます!

～今日からできる認知症予防～

まずは生活習慣を見直しましょう

認知症になりやすい方の特徴は多岐にわたりますが、代表的なものとして、

- ① 運動不足
- ② 糖尿病や動脈硬化をおこす生活習慣病の治療が不十分
- ③ 食事が偏っている
- ④ 骨が弱い

などが挙げられます。

現在、認知症を完治させる薬はまだ開発されていませんが、進行を遅らせたり、予防することはできます。いま一度、生活習慣を根本的に見直し、日々予防に努めることが大切です。なかでも運動をすることが最も重要で、最新の知見によると、骨

65歳以上の5人に1人が発症するといわれる認知症。いまや、歳をとれば誰にでも起こり得る身近な病気ですが、認知症は生活習慣を見直すことで、予防や症状の進行を遅らせることができます。

認知症の予防方法について当院の村田浩之副院長が解説します

から出る骨を作るホルモンが分泌され、同時に記憶力に良い影響を及ぼすことが明らかになっています。運動による骨の強化も認知症予防のための大切な要素のひとつといえます。

認知症かも?と思ったら専門医に相談を

もし、認知症を疑う言動がみられたら、迷わず医療機関^{※1}で相談し、老化によるもの忘れか、認知症なのかを診断してもらいましょう。正確には専門診療科での精密検査が必要ですが、問診や簡易的な記憶力のテスト、血液検査や脳のCT画像検査^{※2}等で判断することもあります。

^{※1}おもに認知症外来・もの忘れ外来などの専門外来や老年科などを標榜している医療機関
^{※2}CT（コンピュータ断層撮影）のこと。X線で身体の内部を画像化する検査

第6回地域ういとり公開講座
認知症は予防・進行を遅らせることができます!
～内科医がおすすめする認知症予防～

【日時】平成30年7月26日(木) 午後2:00～3:00
【場所】横田病院1階待合ラウンジ
【講師】村田浩之副院長(横田病院)
※事前申し込みは必要ありません。当日、会場へ直接お越しください。
【駐車場】当院の駐車場をご利用ください
【問い合わせ】横田病院 総務課
076-425-2800(代表)
気軽にご参加ください

村田浩之副院長
(むらた・ひろゆき)
富山医科薬科大学
(現・富大)医学部卒。
同大第三内科を経て、2007年より横田病院の副院長に就任。日本内科学会認定内科医。日本消化器内視鏡学会専門医。日本消化器病学会専門医。日本化学療法学会推薦ICD制度協議会認定感染管理医師。医学博士。



もしかして認知症? (気になるときはどうしたらいいの?)

認知症予防に努めていても防ぎきれない場合も。
認知症を疑うときはどうしたらよいのか確認しましょう。

1. 当人の言動を確認する

- ・同じことを何度も繰り返して聞く
- ・直前のことを忘れる
- ・問いかけにまともな返事が返ってこない
- ・世の中の出来事に関心がなくなる
- ・今日の日付がわからなくなる

上記のような症状がみられたら、
認知症の疑いがあります。

2. 専門機関に相談する

認知症の疑いがある場合、早めに専門医による受診・検査を行い、適切なアドバイスを受けましょう。いきなり医療機関へ行くことに抵抗があるなら、最寄りの地域包括支援センターに相談するのもよいでしょう。

3. 当人への愛情を大切にする

もの忘れの場合、当人に注意するのはかまいませんが、過度に責めたりするのは禁物です。認知症ならなおさらです。家庭が居心地のよい場所であることを感じてもらいつつ、気をつかい過ぎず、自然体で接するように心がけましょう。家族も不安ですが、当人が一番不安な想いをしていることを理解するよう心がけましょう。

認知症に関する問い合わせ先

●富山市まちなか地域包括支援センター
076-461-8151

●富山県高齢者相談支援センター
(シルバー110番)
076-441-4110
(火～金 10～16時)

●認知症ほっと電話相談
076-432-6580
(土・日・祝 9～17時)

●認知症の人と家族の会 富山県支部
076-441-8998
(毎日、夜間は20～23時)

POINT 3

質のよい睡眠を心がけましょう

質のよい睡眠をとることも認知症予防には大切です。日中に身体を動かすと適度な疲れが快眠につながります。昼寝をする場合は30分以内を目安に

しましょう。昼寝が長すぎると、夜に眠れなくなり、生活リズムが崩れてしまうので気をつけましょう。

POINT 4

趣味の時間を楽しみましょう

自分が楽しいと思えることをひとつでも多く増やしましょう。歌や園芸、料理やゲーム、コンピュータなど何でもかまいません。頭を使うことで脳が活性化され、認知症予防につながります。身体も動かせば一石二鳥です。

また、趣味がなく、家にこもりがちと



いう方には家族が声をかけ、散歩など外へ連れ出すだけでも効果的です。

POINT 5

コミュニケーションを積極的にとりましょう

まずは家族と一緒に運動や趣味の場に連れ出し、他者と多くふれ合うようにバックアップしましょう。旅行をはじめ、町内会など地域の会合に参加することもよいですね。

家庭生活では当人にも役割分担をしましょう。掃除や洗濯、ペットの世話など何でもかまいません。その役割を



実行することで生きがいを感じ、予防へとつながります。

今日からできる!

内科医村田副院長が
おすすめする

認知症の予防法

認知症予防には生活習慣の改善が大切です。
5つの改善ポイントをご紹介します

POINT 1

運動を習慣づけましょう

認知症予防に最も効果的なことは運動をすることです。ウォーキング、ランニングなど足の筋力を使う運動を行うことで、足への負荷により骨が丈夫になり、筋力もアップもします。ジャンプや縄跳びならば、ベストといえます。

可能なら週3回以上、30分以上の運動が好ましいでしょう。



※自身のできる範囲で行うことが大切です

POINT 2

バランスのよい食事をとりましょう

和食中心の食事をおすすめします。塩分は控えめに、主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

良質な油であるオリーブオイルは調理にも適しているので食用油から見直しましょう。コーヒー（1日3杯くらい）に



含まれるポリフェノールやマグネシウムも認知症予防によいとされています。