



## 咀嚼・口腔ケアで認知症を**予防**しよう！

3月に入り、いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりましたが、皆様お変わり  
はございませんでしょうか？

今回は認知症について、特に「**咀嚼・口腔ケアで認知症を予防しよう！**」につ  
いてお伝えします。

理学療法士が「**認知症の症状**」、「**認知機能低下とBPSD**」、  
「**認知症の危険因子**」、「**予防(運動以外)**」をご紹介しますと思います。



### 1. 症状

#### ● 認知症の初期症状

※物忘れへの自覚症状なくなる！！

【物忘れ】や【理解力・判断力の低下】

#### ● 認知症の症状には2種類ある

①中核症状：記憶障害や見当識障害（時間や場所が  
分からなくなる）等、脳の働きが低下することで現れる  
症状

②周辺症状(BPSD)：生活環境や本人の気質、体験な  
どが影響して現れる症状



### 2. 認知機能低下とBPSD

- ・服の着方が分からない
  - ・道具が使えない
  - ・物が何か分からない
  - ・物の名前が分からない
  - ・新しいことが覚えられない
  - ・段取りが立てられない
- 等



⇒これらの要因により、性格や資質、ライフスタイル、  
生活環境に影響し周辺症状(BPSD)が出現する！！



### 3. 認知症の危険因子

#### ● 危険因子

・高血圧 ・糖尿病 ・高脂血症 ・喫煙

危険因子の重なりによる弊害

危険因子が重なると、血管合併症の危険度が急激に高まります。



### 4. 予防（運動以外）

#### 咀嚼・口腔ケアで認知症を**予防**しよう！

咀嚼により、脳の記憶を司る海馬の神経細胞が増える  
ということが研究により明らかにされています。  
口腔ケアを怠ると・・・

咀嚼機能低下し、認知機能に影響するので口  
腔ケアをしっかりといきましょう！！

はつらつ館では食事前に口腔体操を  
しています！！

もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声があ  
りましたら、是非ご相談下さい！