



何をすればいいの！？日常生活の**注意点**！

2月に入りますます冷え込みを感じております。皆様、体が冷えないようにお過ごしください。

今回は認知症について、特に「**習慣的な有酸素運動で認知症は予防出来る？！**」についてお伝えします。

理学療法士が「**認知症とは**」、「**物忘れとの違い**」、「**認知症の種類**」、「**予防(運動)**」をご紹介しますと思います。



1. 認知症とは

認知症とは、脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に**支障**が出てくる状態です。

認知症の人の数は今後も増加していくと見込まれています。2025年には高齢者の**約5人に1人**が認知症になると予測されています。そうならない為にも予防をしていきましょう！！



2. 物忘れとの違い

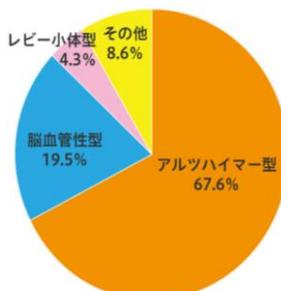
認知症と老化の違い

	認知症	老 化
原因	認知機能の障害	加齢による物忘れ
記憶	体験そのものを忘れる	体験の一部を忘れる
時間や場所	見当がつかない	見当がつく
自覚	自覚がない	忘れたことの自覚はある
症状の進行	著しく進行することも	進行はない
生活への影響	支障が生じる	大きな支障はない



3. 認知症の種類

- アルツハイマー型認知症
記憶障害、見当識障害、**物盗られ妄想**、徘徊
- 脳血管性認知症
脳梗塞や脳卒中、くも膜下出血など、脳の疾患が原因。
一日のうちで症状に波があります。
感情失禁(すぐに泣きだしたり、怒りだしたりする)
損傷した脳の部位によって、出現する**症状は変わります**。
- レビー小体型認知症
幻視



4. 予防（運動編）

認知症予防には散歩やウォーキングなどの有酸素運動が効果的です。高齢者や認知症患者の脳では、脳血流の低下が見られており、この血流を改善するためにも運動が大切です。

強度：息切れしない程度
頻度：週に**3回以上**
時間：連続して**20分以上**

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！
来月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！**」をお伝えしていきますので、是非お楽しみください！