



認知症の予防方法

余寒厳しき折ではございますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。さて今回は、「**認知症の患者数**」、「**認知症の治療**」、「**認知症の予防(運動と食事)**」についてお伝えします。



1. 認知症の患者数

高齢化社会に伴い認知症患者数は増える一方...

約700万人 (全国)

65歳以上の高齢者の約5人に1人



2. 認知症の治療

認知症の治療は、原因となっている疾患により異なります。治療の種類には**薬物療法**や**リハビリテーション**による治療があります。

薬物療法

⇒脳血管認知症では、障害となる高血圧・糖尿病・脂質異常症・不整脈等の疾患をコントロールするための薬物療法となります。また、**BPSD** (行動、心理症状) が強く出ている場合には必要に応じ**症状を軽減させる薬物の投与**を行います。



リハビリ

⇒精神療法・作業療法・音楽療法など



3. 認知症の予防 (運動)

運動のメリット

認知症は、喫煙・不健康な食事・過剰な飲酒等ライフスタイルとの関連が深いと言われています。**運動と脳の健康には相関関係があり、定期的な運動習慣は心肺機能、脳機能を高めます。**

①有酸素運動

→週3回～5回程度

②筋力トレーニング

→胸、背中、下肢など大きな筋肉を鍛えましょう！



4. 認知症の予防 (食事)

食事は"和食が一番"と考える方多いのではないのでしょうか？

ですがWHOが推奨するのは...

【地中海食】です。

食文化の異なる日本人が地中海食を取り入れることは難しいですが、「**果物・野菜を豊富に使用する**」「**肉より野菜を多く**」「**未精製の穀物を使う**」などであれば、今からでも取り入れやすいかもしれません◎



もし、担当ご利用者様やそのご家族様などで困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！来月は**【脳血管疾患①】**についてお伝えしていきますので、是非お楽しみに！！◎