

40歳から始める

# 認知症 予防



生活習慣改善で  
いつまでも若々しい脳に

# 30代から始まる！ 脳の老化は

脳は年齢とともに少しずつ萎縮し、老化が進んでいきます。萎縮の原因は「神経細胞数」の減少です。脳の萎縮は20～34歳ではほとんど見られませんが、35～44歳になるとみられるようになり、緩やかに脳の老化が始まると考えられています。

## 脳が萎縮することで 認知機能が低下する

脳の萎縮の原因には加齢によるものと、認知症に関係するものがあります。認知症の中で最も多いアルツハイマー型認知症では、記憶に関係が深い海馬の萎縮がみられ、短期記憶に障害が出るのが特徴です。脳にアミロイドβというたんぱく質がたまることで、脳の神経細胞が破壊され、認知機能の低下が起きると考えられています。



## 経験したこと自体を 忘れてしまうのが「認知症」

認知症の症状は、「中核症状」と「周辺症状」の2つに分けられます。中核症状は、「記憶障害」「見当識障害」「理解力・判断力の低下」「言語障害（失語）」「失行」などがあり、脳の機能そのものが低下します。周辺症状は、「行動・心理症状」ともいわれ、不安や抑うつ、徘徊、睡眠障害、妄想などがあり、人によっては症状が出ないこともあります。周辺症状は、周囲の適切なケアによって改善することができます。

## 認知症の症状



### ※中核症状について

- 見当識障害**  
現在の時間や季節、自分がどこにいるかなどがわからなくなる
- 実行機能障害**  
日常生活や仕事の内容を計画して実行することができなくなる
- 失認識**  
視覚などに障害はないが、物や人の顔が認知できなくなる
- 失行**  
日常的に行っていた動作や物の操作が、運動機能の障害がないにもかかわらずできなくなる

# 脳を健康に保って 認知症を予防する7つのコツ

脳の老化には個人差があります。  
将来に備え、認知症の発症を遅らせたり予防するために、  
次の7つのコツをご紹介します。

## 1 健康的な食生活を 心がける

健康的な食事が認知症を予防する可能性は高いです。特に果物や野菜を豊富に使い、肉類より魚を多く摂取し、オリーブオイル・ナッツ・豆類・全粒粉など未精製の穀物を取り入れる地中海食が、認知機能の衰えを防ぐとされています。



## 2 定期的に 有酸素運動を行う

定期的な運動習慣がある人は、ない人に比べて血管性認知症やアルツハイマー型認知症などの発症リスクが低いという調査結果があります。特に有酸素運動の効果が高いといわれます。

## 3 たばこを 吸わない

たばこへの依存は、認知機能低下や認知症への引き金になるだけではなく、脳血管疾患による障害やがんの原因にもつながり、高齢者のフレイル（虚弱）や作業能力の低下にも影響します。



## 5 人との交流を 楽しむ

社会参加の機会がなく人との交流が少ないことは認知症の発症率を高めるとされています。

## 4 お酒は ほどほどにする

飲酒量が増えるほど脳が萎縮するという研究が多くあります。過度なアルコールの摂取は認知機能の低下を引き起こします。

## 6 生活習慣病を 撃退する

高血圧症、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を治療・予防することで認知症のリスクを抑えることができます。

## 7 ストレスを 甘く見ない

特に「うつ病」は認知症と深くかかわっているといわれます。気分の落ち込みやストレスが高い状態を放っておかずに改善することが重要です。



このうち特に重要なものは**1健康的な食生活**と、**2運動習慣**です。  
次ページから詳しく解説します。



# 食事でできる認知症予防

## バランスの良い食事が認知症を防ぐ！

健康的な食事は、認知症予防に効果があることがわかっています。特に魚、野菜、果物をバランス良く摂取する地中海食は、軽度認知障害やアルツハイマー型認知症のリスクを低減させるという研究結果があります。以下の食品は、特に脳の老化防止に効果があるとされています。

### 認知症予防に効果があるとされる主な食品

ナッツ類



魚



オリーブオイル



大豆と大豆製品



野菜



藻類



### 認知症発症リスクを高める食品

上記とは対照的に、右のような食品の過剰摂取は動脈硬化を引き起こし、間接的に認知症の発症リスクを高めるとされています。

肉の脂身  
(ラードなど)

ファスト  
フード

マーガリン

菓子パン

スナック菓子

(参考) 令和元年度 厚生労働省老人保健健康増進等事業「海外認知症予防ガイドラインの整理に関する調査研究事業」WHOガイドライン「認知機能低下および認知症のリスク低減」

# 健康な身体をつくる 5つの食事のとり方

健康な食生活を送る秘訣として、

5つのポイントに気をつけましょう（WHOガイドラインより）。

1

果物、野菜、豆類（レンズ豆、大豆など）、ナッツ、全粒穀物（未加工のトウモロコシ、キビ、オート麦、小麦、玄米など）を食べる



2

1日あたり最低400gの果物と野菜を食べる

※ジャガイモ、サツマイモ、その他のでんぷん質を多く含む根菜は果物や野菜に分類されない



3

1日あたりの摂取カロリーのうち、調味料などに含まれる砂糖などの糖類の摂取量を10%未満（標準体重の人の場合、約50gに相当）にする



4

1日あたりの摂取カロリーのうち、脂質の摂取量は30%未満にする



5

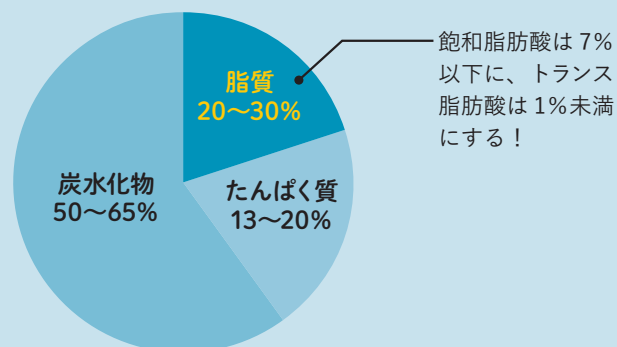
食塩は1日あたり5g（小さじ約1杯に相当）未満にする



特に脂質については、脂肪の多い肉やバターなどに含まれる飽和脂肪酸や、トランス脂肪酸（ファストフード、スナック食品、揚げ物に多く含まれる）の摂取を控え、不飽和脂肪酸（魚やアボカド、オリーブオイルなど）を積極的にとることが良いとされます。

また、厚生労働省は日本人が健康を維持するために、飽和脂肪酸の摂取量を総エネルギー摂取量の7%以下に、トランス脂肪酸を総エネルギー摂取量の1%未満に抑えることを推奨しています。

## 食事からとる理想的なエネルギーバランス (%)



（参考）厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020年版）



# 運動のできる認知症予防

## 1日60分以上歩く人は 認知症になりにくい！

身体の健康は脳の健康につながっています。

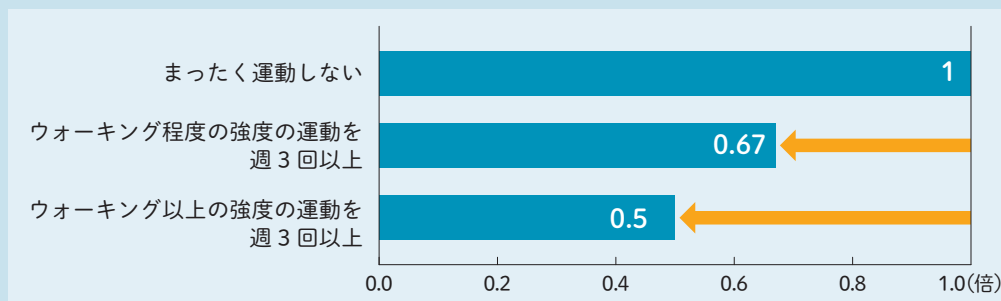
実際に運動習慣がある人は、そうでない人に比べて

アルツハイマー型認知症などの発症リスクが低いという調査結果が出ています。

特に歩行（ウォーキング）などの有酸素運動を1日60分程度行うことで、

高血圧症や糖尿病など生活習慣病のリスクも下げられます。

### 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



(参考) 厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル (改訂版)」

## 「ながら運動」で 筋力をアップ！

運動に若いうちから取り組み、

習慣化することが大切です。

仕事や子育て、

家事に忙しい毎日だと、

思うように運動を行うことが

難しくなりがちです。

そんなときは「ながら運動」で

手軽に筋力をアップしましょう。



### 1 通勤しながら…

- 階段を積極的に使う！（エレベーター・エスカレーター禁止）
- 通勤電車で立ちながらかかと上げ

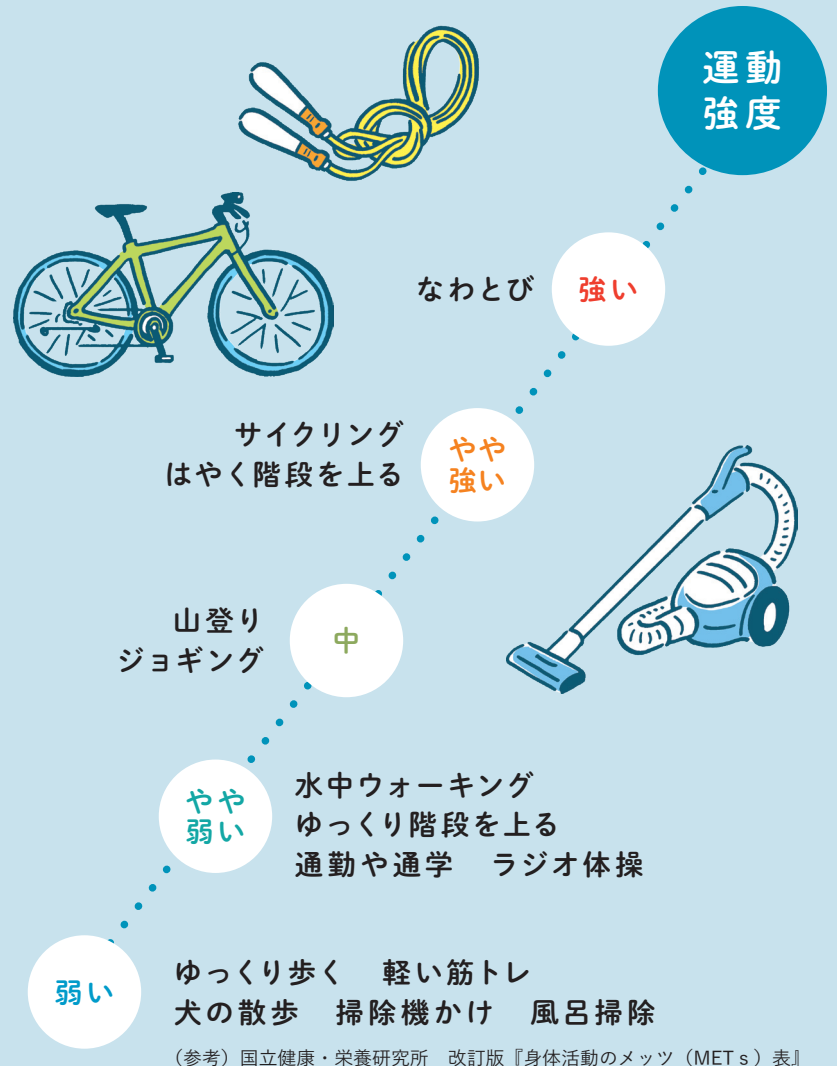
## 運動は脳の血流量を増やし 神経細胞を活性化させる

運動をすることで脳の血の巡りが良くなり、その結果、脳由来神経栄養因子※1が増加して脳の機能が高まり、認知機能が向上すると考えられています。

※1 脳の神経細胞が作り出すたんぱく質で、神経細胞の活性に重要な役割をもつ

## 歩行（ウォーキング）に加えて 1回30分以上の運動を 週2回以上実施すると🌸

厚生労働省は18～64歳の成人において、週2回以上、1回30分以上の運動習慣をもつことを推奨しています。運動の目安としては強度の弱い「軽い筋トレ」などは週に60分、強度の強い「なわとび」は週20分が目安です。自分のペースで続けることが大切です。



### 2 デスクワークしながら…

- ドローイン（おなかに力を入れながら呼吸する）
- 姿勢良く座りながら、片足を水平に伸ばして2秒キープ



### 3 家事をしながら…

- 洗い物をしながら雑誌を足で挟み、内ももを鍛える
- 洗濯物を干しながらスクワット

# 脳が喜ぶ趣味を見つけよう！

趣味がある人は認知症の発症リスクが、ない人と比べて低いことがあきらかになっています。男女共通ではグラウンド・ゴルフや旅行などが趣味という人、男女別では以下の趣味を持つ人がそうでない人に比べて認知症リスクが低いという研究結果もあります\*。

男性



ゴルフ

認知症になる  
リスクが低い趣味  
(男女別)

女性



手工芸

1位



パソコン

2位

旅行

旅行

3位

グラウンド・ゴルフ

グラウンド・ゴルフ

4位

舞踊・ダンス

釣り

5位

園芸・庭いじり



ほかに男性では写真撮影や、散歩・ジョギング。女性では、体操や太極拳を趣味に持つ人が認知症になりにくいようです。

また、より多くの趣味を持つほうが、発症リスクを抑えられるというデータもあります。

自分が好きな趣味を増やすことが、脳にとってよい影響を与えることにつながります。

※ 6年間の追跡調査で有効回答が得られた高齢者の男女49,705人を対象に実践者割合が5%以上の趣味の種類（男性14種類、女性11種類）およびその数（0～5種類以上）をたずねた調査。

（出典）LINGLING, 辻大士, 長嶺由衣子, 宮國康弘, 近藤克則, 千葉大学大学院医学薬学府先進予防医学共同専攻「高齢者の趣味の種類および数と認知症発症：JAGES6年縦断研究」, プレスリリースタイトル「認知症予防に効果的な趣味は？～グラウンド・ゴルフと旅行で約20～25%リスク減～」 JAGESプレスリリースNO: 235-20-26