

# 山田通信

Vo.16  
2017. 初夏号  
Part1  
発行担当 市川

紫陽花の花も色付きはじめ梅雨の季節がやってきました。朝晩の寒暖差により体調を崩さないよう、羽織るもので体温調整するなど工夫してみると良いですね。

もの忘れが気になる方

## \* 最近もの忘れが気になるなあ… \*

そんな心配ありませんか？自覚症状の多さによっては、認知症へ発展する恐れがあり、加齢により**もの忘れ・認知症**のリスクは上昇していきます。日常生活の中で気を付けるポイントをいくつかご紹介します。

### バランスの良い食事

炭水化物（白米やうどん等…）は、血糖値を上げやすく、食べ過ぎに注意しましょう。まずは糖尿病などの生活習慣病にからなないように毎日の食事を心がけましょう。

和食が良いとされています。魚や野菜を取り入れて食べることをお勧めします。



### 知的な行動をする

新聞や雑誌を読んだり、囲碁や将棋をしたり、日記を書いたりなど頭を使う活動は脳を刺激し、老化防止に役立ちます。

### 十分な睡眠

眠っている間に脳の老廃物が除去されるため、**6~8 時間を目安**に規則正しい睡眠をとるように心がけましょう。

**昼寝は短時間がポイント！**

**30 分以内の昼寝**は認知症予防に効果があるという報告があります。



### 定期的な有酸素運動

ジョギングや体操などの有酸素運動は脳を活性化させる効果が期待できます。運動と合わせて、**暗算やしりとり**等をしたりすると、身体と脳を同時に動かせるため、より効果的といえます。

**1回 30 分程度、週 2~3 回程度**  
の簡単な運動をお勧めします。



# 山田通信

## \*もの忘れチェックをしてみましょう\*

チェックリストに回答して、自身の状態を把握してみましょう。



### 大友式認知症予測テスト



認知症のごく初期、認知症の始まり、あるいは認知症に進展する可能性をご自身や家族などが簡単に予測できるように考案されたものです。

認知症予防財団 HP より抜粋

※ 該当する項目に○をつけてください

質問事項	ほとんどない	ときどきある	頻繁にある
同じ話を無意識に繰り返す	0点	1点	2点
知っている人の名前が思い出せない	0点	1点	2点
物のしまい場所を忘れる	0点	1点	2点
漢字を忘れる	0点	1点	2点
今しようとしていることを忘れる	0点	1点	2点
器具の説明書を読むのを面倒がる	0点	1点	2点
理由もないのに気がふさぐ	0点	1点	2点
身だしなみに無関心である	0点	1点	2点
外出をおっくうがる	0点	1点	2点
物（財布など）がみあたらぬことを他人のせいにする	0点	1点	2点
該当する項目の数字を合計してください	点		

0~8点	正常	老化現象の範囲内です。ストレスや疲労が溜まっていますか？
9~13点	要注意	自身がもの忘れをしてないか気になる点を家族から聞いてみましょう。
14~20点	要診断	認知症の初期症状が出ている可能性があります。ご相談ください。

家族に介護されずに自立した生活を送るためにも、**予防が大切です。**

