



謹んで新春のお慶びを申し上げます  
旧年中は格別のご厚情を賜り誠にありがとうございました

今年の干支は「癸卯（みずのとう）」です  
癸卯は、これから新たな生命が成長しようとしている状態を表しており  
「飛躍」や「向上」の年とされています

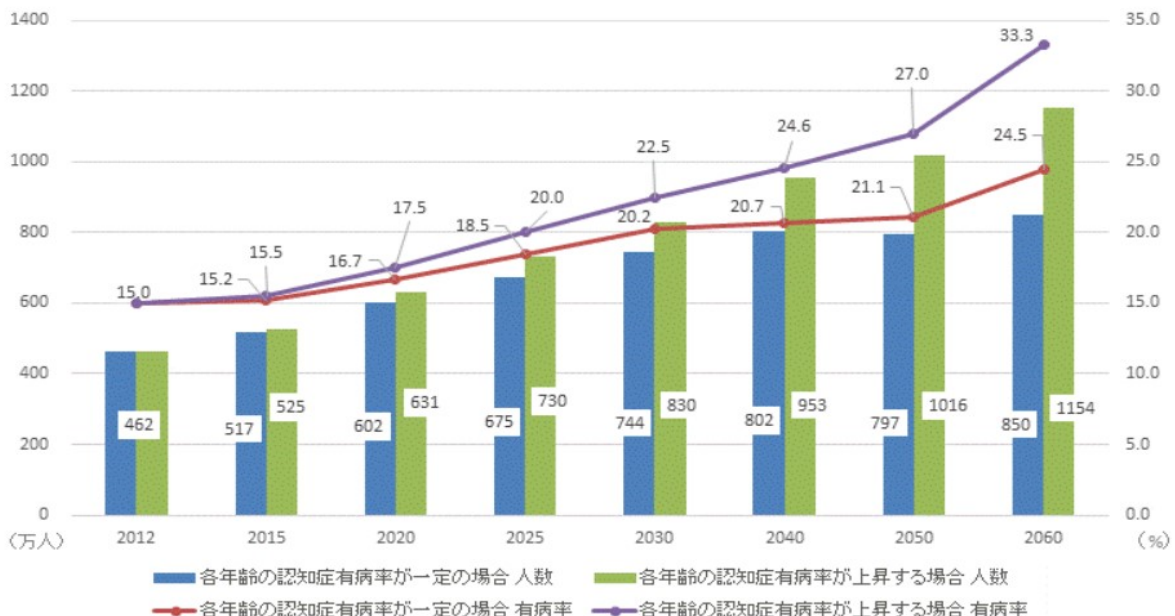
我々も皆様方に喜んでいただけるご支援ができるよう 心新たに邁進して  
いく所存です  
本年もどうぞよろしく願い申し上げます

リハビリ訪問看護 きらっとテラス スタッフ一同

## 2025年 高齢者5人に1人が認知症

65歳以上の認知症患者数が、2012年では約460万人、高齢者人口の15%という割合だったものが、2025年には高齢者の5人に1人、20%が認知症になるという推計があります。認知症の要因は加齢にあることから、超高齢化社会で暮らす私たち誰もが認知症になりうるかもしれません・・・

どうしたら予防できるの？ 教えてきらっとさん！（裏面へ）



Point!



## 認知症予防のための3つのポイント

### ① 運動をおこなう

高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病などのメタボリックシンドロームは認知症において危険因子として考えられてきています。メタボリックシンドロームの予防、つまり運動や身体活動を増やすことが、認知症の発症を減少させる可能性があります。

まずは、**週3回30分以上の運動**が推奨されており<sup>1)</sup>、ウォーキングや最近では、運動に頭の体操を組み合わせた**コグニサイズ**（体を動かしながら、計算やしりとりなどをする）が効果的とされています

1) 公益社団法人長寿科学振興財団、2019 認知症の予防



<コグニサイズの1例>

### ② 食事に気を付ける

認知症予防には、メタボリックシンドロームを予防する食事が重要です。その食事として日本食が適していると言われています。具体的にはコレステロールを減少させる、**サバ・イワシ・サンマなどの青魚**です。魚を週2回食べている人は、月1回しか食べない人に比べてアルツハイマー病の発症は約41%減少する<sup>2)</sup>という結果が出ています。



2) Lori AD, 2015 Association of fish oil supplement use with preservation of brain volume

### ③ 趣味を楽しむ

**趣味を通して生きがいを持つこと**が認知症予防につながります。40～69歳の男女2万2,377人を約23年間追跡調査した結果、趣味がない人と比較して、趣味がある人では18%、趣味がたくさんある人では22%、認知症の罹患リスクが低い<sup>3)</sup>事が分かりました。趣味がない方には、手軽に始められる園芸や読書、料理などがおすすめです。



3) Takumi Matsumura, 2022 Hobby Engagement and Risk of Disabling Dementia

認知症予防で一番大切なのは、**ご本人が無理なく続けられること**です

### <今月のニュース担当より>

新しい年がスタートしましたね。今年も元気に過ごすには、運動や食事に気を付けて、そして何より楽しく生活を送ることが大切です。私も趣味のゴルフとイタリア料理を再開しようと思っています！

来月号は小児専門言語聴覚士の十河です。皆様、お楽しみに！



リハビリ訪問看護 きらっとテラス

TEL : 087-814-6830 FAX : 087-814-6831

営業時間：平日・祝日8:30～17:30（休日：土日・年末年始12/30～1/3）

\*土日は希望に応じて対応いたします

正看護師 : 6名  
理学療法士 : 2名  
作業療法士 : 1名  
言語聴覚士 : 3名  
(2023年1月現在)