

笑顔カフェ 通信

第2号
令和3年9月発行

特別な食品や栄養素よりバランスの良い食事を

認知症予防に食事を 美味しく、バランスよく！

市立秋田総合病院
管理栄養士
山田 公子

厚生労働省の推計によると認知症の患者数が 2025 年には 700 万人に増加すると予測されています。こうした中で認知症の発症や進行に関する病態も次第に明らかになっており、日常の食事を始めとする生活習慣の関わり的重要性が指摘されております。

2019 年に WHO(世界保健機関)で公表した『認知症予防ガイドライン』では『**健康的な食事**、運動習慣、禁煙、アルコール摂取の抑制、血圧・コレステロール・血糖コントロール、社会活動』など生活習慣を改善することにより認知症の発症リスクを減らすことができるとし、身体にとって良いことは脳にとっても良いことを示しております。

ある特定の食品や栄養素が認知症を減らすなど認知症にまつわる食事の効用は数多くありますが、特定の食品や栄養素だけを摂ることで認知症を予防することは残念ながらできません。特定の食品や栄養素に偏らず、栄養のバランスの良い健康的な食事が認知症の発症リスク軽減につながると考えられます。

体に必要な栄養素をバランス良く摂る秘訣は毎日の食事で主食・主菜・副菜を組み合わせることで、旬のものを取り入れ、食事を美味しく、バランス良く食べましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事は健康な食事の第一歩

主食



ご飯・パン・麺などで炭水化物を含み、エネルギーのもととなります。

主菜



魚・肉・卵・大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を含みます。

副菜



野菜などを使った料理で、ビタミン・ミネラル・食物繊維を含みます。

また、よく噛んで食べることは脳や体の健康にもつながります。



認知症予防のための脳トレ

コグニサイズ



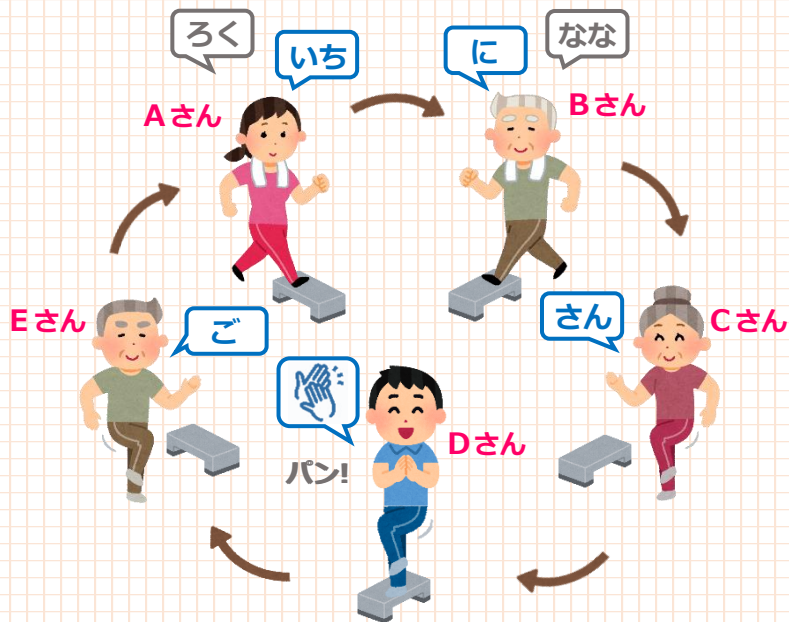
市立秋田総合病院
認知症看護認定看護師
川越 智

認知症は、高齢になることが最大の原因であり、生活習慣病が認知症の発生と深く関与しているといわれています。長引く新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴う自粛生活の時間が増え、足腰の筋力や認知機能の低下など気になることはありませんか？「コグニサイズ」は、体を動かしながら認知課題を同時に行う脳トレです。国立長寿医療研究センターによれば、軽度認知障害（MCI）の人の3～4割が、症状の悪化を予防できたという報告があります。みなさんも毎日の生活にコグニサイズを取り入れてみませんか。

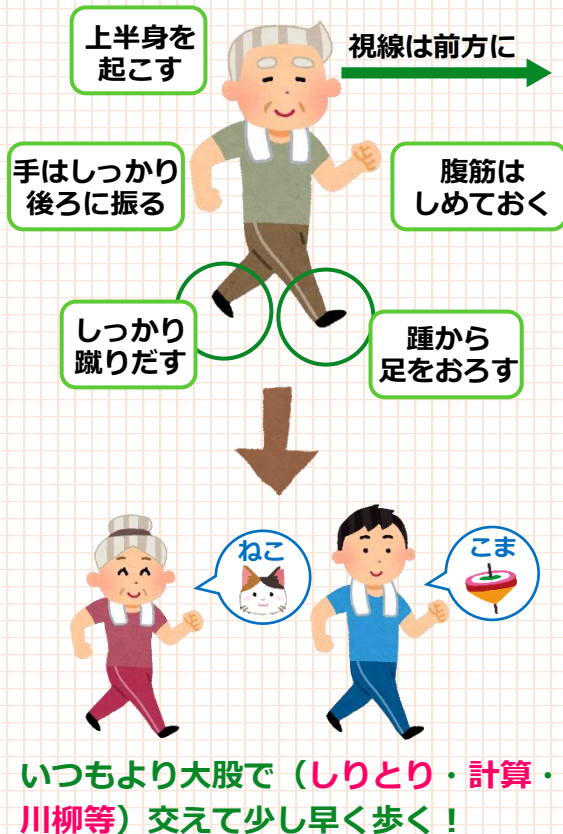
5人で楽しくコグニステップ

5人1組になって、順番に1人1つずつ数を声に出して数え、「4の倍数」のときは数を数えず、手をたたく。

これに、運動（ステップ運動や歩行）を組み合わせる。



コグニウォーク



コグニサイズのやり方は、国立長寿医療研究センターのサイトでも詳しくご紹介されています。

市立秋田総合病院 秋田県認知症疾患医療センター

【専用電話】 018-866-7123 【受付時間】 平日 9:00～16:00