

笑顔カフェ 通信

第3号
令和3年11月発行

体を動かして認知症予防を!!

寒さが身にしみる時期となってきましたね。気温が低くなるとつい家にこもり、活動量が低下して運動不足になりがちです。近年の研究では、運動および身体活動が認知機能の低下や認知症の予防効果につながるといわれています。

秋田のような寒冷地で暮らす高齢の方は、温暖な地域で暮らす方と比べると寒さにより活動量が低下し、認知症の発症リスクが高くなるといえます。無理のない範囲で体を動かして認知症予防に努めましょう!!

市立秋田総合病院
認知症看護認定看護師
齋藤 武彦

どんな運動が
いいのかな？



**有酸素運動と
無酸素運動を
取り入れると効果的!**

ウォーキング (有酸素運動)



週3日以上、30分以上の運動、
主に歩くことがおススメ!

筋力トレーニング (無酸素運動)



ふくらはぎや太もも、お尻など
下半身のトレーニングが効果的。

季節に合わせた、 日常生活での無理のない活動を!



少しの時間でも体を動かすことを
継続して行うことで、筋力の低下
を防ぎ転倒・骨折で寝たきりになる
リスクも軽減されます。

*路面が凍結しているときは転倒する
危険が高いため気を付けましょう。

毎日の歯磨きで 認知症対策

市立秋田総合病院 歯科・口腔外科

科長 中田 憲

食べる・話すなど、私たちが生きていくうえで欠かせない役割を持つ「口」。その健康を保つことが、実は全身の健康や認知症予防において非常に重要であることが明らかになってきました。年齢を重ねても活動的な日々を送るために、口腔機能に注目してみましょう。



実は複雑なことをしている「歯磨き」

歯磨きはう蝕や歯周病対策の基本ですが、簡単なようでいて、実はさまざまな機能を使った高度な行為なのです。

① 手先を細かく動かす

手先を動かすことは認知症対策につながると言われています。

② 空間を認知する

口の中の構造は複雑です。形や大きさ、向きが全て違う歯が並ぶ空間に歯ブラシを入れ、見えないところまで磨くという行為に、高次な機能を使っています。

③ 手と口の感覚を統合する

カナダの脳神経外科医ペンフィールドがまとめた「ペンフィールドのマップ」(図1)では、手と口は右脳の体性感覚野領域の多くを占めています。つまり、手と口を同時に使って行う歯磨きは、脳の広い範囲を刺激することになります。このことは認知機能へも良い影響があると思われます。

④ 口の中の感覚を正常に保つ

口の中にネバネバや違和感があると、食感や味覚を阻害します。すると食事が美味しくなくなり、身体にもメンタルにも影響を及ぼします。歯ブラシで衛生的な状態を保つことが、美味しく食事を楽しむことに繋がります。

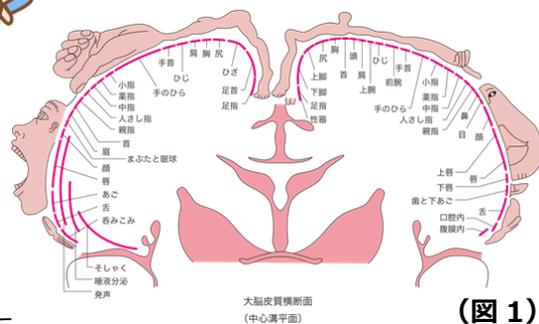
歯磨きは、運動のように特別意識して行う必要がないので、認知症を予防するための一つの習慣として行うことは負担が少なく、効果は大きいと期待されます。

滑舌が悪くなった、むせることが増えたなどの変化は、 認知症に直結するの？

口腔機能が衰えていても、適切な対応を行うことで回復できる段階がオーラルフレイルです。フレイルをそのまま放っておくと、回復が難しい要介護状態となります。介護認定のない高齢者の口の状態を調査したところ、図2の6項目が要介護状態に陥るリスクを高める危険な衰えであることが明らかになっています。これら6つの項目のうち、3つ以上当てはまった人はオーラルフレイルに該当し、要介護状態に陥るリスクが高いです。

オーラルフレイルの検査方法の一つに、「滑舌」をみる方法があります。(図3)「パパパ…」「タタタ…」「カカカ…」とそれぞれ繰り返し、5秒間で30回以上発音できない場合、オーラルフレイルの可能性がります。

滑舌の衰えを感じたら、しっかりと大きく口を動かして発音するよう心掛けしましょう。絵本の読み聞かせなど、日常会話よりも大きな声ではっきりと発音する機会を増やすことも大切です。

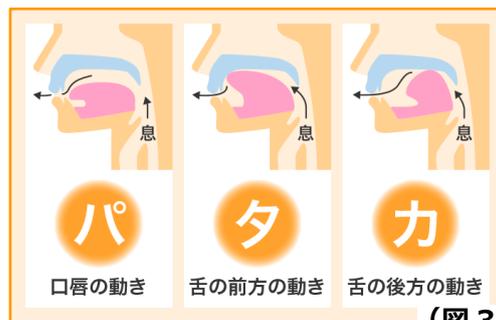


(図1)

要介護状態に陥るリスクを高める危険な衰え6項目

- ① 自分の歯が20本未満
- ② 滑舌の低下
- ③ 噛む力が弱い
- ④ 舌の力が弱い
- ⑤ 「半年前と比べて固いものが噛みにくくなった」と思う
- ⑥ 「お茶や汁物でむせることがある」と思う

(図2)



(図3)

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