

自分と家族  
のために!

作業療法士がすすめる

# 認知症予防のヒント



石川県作業療法士会



# 認知症とは？

いろいろな原因で脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったためにさまざまな障害がおこり、日常生活を送る上で支障が出ている状態のことをさします  
認知症とは脳の機能障害によっておこる病気であり、老化による物忘れとは違います

## 老化による物忘れとは

- ◇体験したことはあまり忘れません
- ◇計算や判断力はよく保たれます
- ◇場所や人の名前は出てこなくなることもありますが、映像や顔はしっかりと心に浮かんでいます
- ◇日常生活に支障をきたすことはほとんどありません

## 認知症の記憶障害とは

- ◆体験全体を忘れてしまいます
- ◆計算力や判断力が極端に低下しています。
- ◆場所や名前がでてこないだけではなく、例えば息子と夫を間違えるようなことがおこります
- ◆日常生活に大きな支障をきたしてきます

現在日本では、アルツハイマー型認知症がもっとも多く、次いで脳血管性認知症、レビー小体型認知症が多いと報告されています

硬膜下血腫や正常圧水頭症、脱水などでも認知症の症状が出現することがありますが、これらは治療によって症状が改善する、いわゆる「治る認知症」です

中間の段階としてMCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害) があります  
記憶、決定、理由づけ、実行などの認知機能のうち、1つ以上の機能に問題が生じていますが日常生活には支障がない状態と定義されています  
そのまま放置しておくと約5年で半数以上が認知症に進行すると言われています

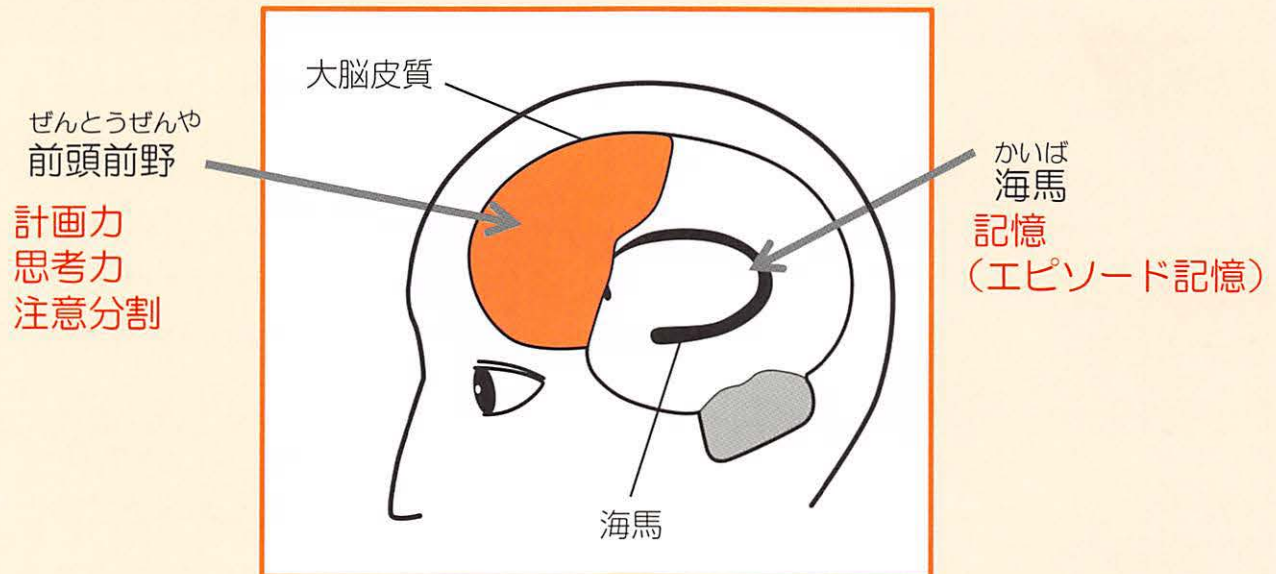
(厚生労働省HPより)



# 脳の機能と働き

前頭前野は、記憶、学習、感情、行動などを司る脳の司令塔ともいわれています

海馬は、記憶を一時的に貯留する働きがあり、さらに長期的保存に必要と判断した情報を、大脳皮質に送ります



記憶は大きく3つに分類されます

## 感覚記憶

視覚・聴覚・嗅覚・体位の感覚などの感覚体験の記憶で、数分の1秒後には消去されます

## 短期記憶

短期間の保持されている記憶で、約20秒間保持されます

## 長期記憶

長期間保持される記憶で、忘却しない限り、長期間保持されます

### 陳述記憶 (エピソード記憶)

言葉で表現できます

### 非陳述記憶 (手続き記憶)

物事を行うときの手続きについての記憶で、いわゆる「体で覚える」記憶にあたります

# 認知症を早期発見しよう

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう!

自分でできる  
認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください

|  | まったくない | ときどきある | 頻繁にある | いつもそうだ |
|--|--------|--------|-------|--------|
| <b>チェック①</b><br>財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか<br>      | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| <b>チェック②</b><br>5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか<br>            | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| <b>チェック③</b><br>周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか<br> | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| <b>チェック④</b><br>今日が何月何日かわからないときがありますか<br>             | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |
| <b>チェック⑤</b><br>言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか<br>      | 1点     | 2点     | 3点    | 4点     |

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません  
認知症の診断には医療機関での受診が必要です

※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります

# 認知症を早期発見しよう

「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

※ご家族や身近な方がチェックすることもできます



最もあてはまるところに○をつけてください

|  | 問題なくできる | だいたいできる | あまりできない | まったくできない |
|--|---------|---------|---------|----------|
| <b>チェック⑥</b><br>貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか<br> | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |
| <b>チェック⑦</b><br>一人で買い物に行けますか<br>                 | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |
| <b>チェック⑧</b><br>バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか<br>  | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |
| <b>チェック⑨</b><br>自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか<br>      | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |
| <b>チェック⑩</b><br>電話番号を調べて、電話をかけることができますか<br>     | 1点      | 2点      | 3点      | 4点       |

チェックしたら、①から⑩の合計を計算  点

20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります  
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう

# 脳の活性化と作業療法

## 1. エピソード記憶を鍛える活動

過去に体験したことを覚えている能力を「エピソード記憶」といいます 記憶や学習の機能を高めます

1日遅れの日記をつけましょう

- ◆まずは「1行日記から」はじめる
- ◆徐々に「1日遅れ→2日遅れ」と書きとめる
- ◆内容は、テレビ番組、食事、天気など



昨日の服装を思い出してみましょう

- ◆記憶を引き出すために絵を描いてみる
- ◆昨日の服を考慮し、季節感もとりに入れる
- ◆服装にこだわりをもち、若返りをはかる



昨日の食事を思い出してみましょう

- ◆昨日の食事を紙に書く
- ◆冷蔵庫でなくなったものを思い出し、「買物リスト」を作る



睡眠状況を思い出してみましょう

- ◆就寝・起床時刻、睡眠時間を思い出し、紙に書く
- ◆思い出せないときは、周辺の記憶をたどってみる



新聞や雑誌の記事を覚えてみましょう

- ◆文章は、童話物語・新聞・雑誌、なんでもよい
- ◆暗記後30分後に書きだし、自分で訂正する
- ◆徐々に、時間や量を増やし、内容を難しくする



参考文献：『認知症予防のアクティビティ』  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター・監修  
矢富 直美・著/ひかりのくに刊

# 脳の活性化と作業療法

## 2. 注意分割機能を鍛える活動

2つ以上のことを並行して行う時、同時に注意を配る能力を『注意分割機能』といいます

料理をする時に、同時に何品か作ってみましょう

- ◆料理の工程を想像して、料理の流れを書き出してみる
- ◆料理をしながら洗濯することも同じ効果になる



食品を確認しましょう

- ◆冷蔵庫などの食品の消費期限を確認し、整理する
- ◆徐々に確認する時間を減らす
- ◆習慣化する



人と話す時、相手の感情や気持ちに注意を向けながら話しましょう  
相手の話を聞き取り、要点を書いてみましょう

- ◆相手の話に耳を傾け、話の要点が把握できるようになると「会話」が上手になる
- ◆会話上手になって、たくさんの人と交流する



テレビやクイズ番組を視聴し、声にだして答える  
テレビの字幕や新聞などの音読をしましょう

- ◆声に出すことで視覚、聴覚、言語機能などを同時に使います



速く正確に電卓をうちましょう

- ◆レシートを見ながら電卓を打ち、1日のお金を計算する
- ◆節約にもつながる



参考文献：『認知症予防のアクティビティ』  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター・監修  
矢富 直美・著/ひかりのくに刊

# 脳の活性化と作業療法

## 3. 計画力(思考力)を鍛える活動

物事の手順を考える能力を『計画力(思考力)』といいます

家計を計画しましょう

- ◆家計簿をつける
- ◆収入や出費などの状況を把握する
- ◆無駄を省き、余暇や趣味に使う



計画的に収納・整理しましょう

- ◆必要な物はすぐ取り出せるように収納する
- ◆不用品を思い切って処分する  
物を探す手間を省き、無駄な動きを少なくする



囲碁・将棋・麻雀などをしましょう（相手の手を読むゲーム）

- ◆囲碁には、攻守の展開が無限にある
- ◆将棋の駒には、役目があり、戦略の選択枝も豊かである
- ◆麻雀は、多人数で行うので、読みが複雑になる



旅行の計画をたてましょう

- ◆目的地を考える
- ◆宿泊する場合は、旅館を考える
- ◆交通アクセスを考える
- ◆費用を考える



園芸作業の計画をたてましょう

新しい料理を考えましょう

- ◆完成後には誰かに見てもらったり、  
味わってもらおう楽しみがある



参考文献：『認知症予防のアクティビティ』  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター・監修  
矢富 直美・著/ひかりのくに刊

# 生活のなかの作業療法

## 4. 日常生活

日課を決めて、自分でできることは行いましょう

- ◆食事の後は歯磨き、その後はトイレなど、日課を決める
- ◆着替えや歯磨き、散歩や外出など、できることは自分で行う



## 5. 生きがいや趣味

生きがいとなるような楽しみや役割を見つけましょう  
達成感・満足感にもつながることから、それを日々の生活の中に取り込みましょう

手芸（縫物）

- ◆昔から行っていて、体で覚えている
- ◆便利な道具を活用して（穴の大きい針など）

手芸（編み物）

- ◆道具や材料を工夫すれば行える（太い毛糸や太いかぎ針、棒針など）



料理

- ◆献立をたてる
- ◆冷蔵庫の余りもので何を作るか考える



園芸

- ◆季節を通して、長期的な計画をたてる



# 活用される各種療法

## 6. 音楽療法

幼いころ、若いころに歌った歌は、懐かしい気持ちにさせてくれたり、その当時の情景などを思い出させてくれます  
好きな歌を、大きな声で思いっきり歌いましょう

### 明治時代に流行った曲

- ♪ 天長節
- ♪ 紀元節
- ♪ 青葉茂れる桜井の
- ♪ 水師營の会見

### 大正時代に流行った曲

- ♪ 金色夜叉
- ♪ 浜辺の歌
- ♪ 琵琶湖周航の歌
- ♪ 籠の鳥



### 昭和10年～20年代に流行った曲

- ♪ リンゴの歌
- ♪ お富さん
- ♪ 湯島の白梅
- ♪ 高原列車は行く

### 昭和30年～40年代に流行った曲

- ♪ 高校三年生
- ♪ 北国の春
- ♪ 星影のワルツ
- ♪ 365歩のマーチ
- ♪ 上を向いて歩こう
- ♪ いつでも夢を



## 7. 回想法

昔の懐かしい道具を用いて、生き生きと過ごした古きよき時代にもどり、思い出を語ることは、脳を活性化させます

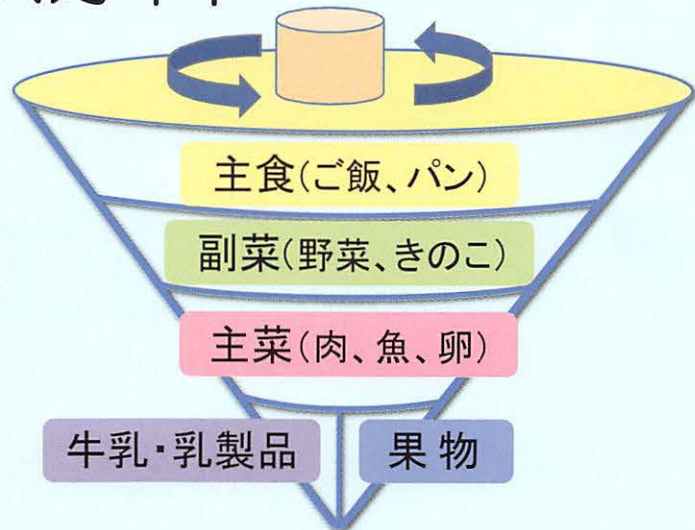


写真提供：かなざわ暮らしの博物館HPより

# 好ましい食事

## 8. 食事バランスガイド

食事で認知症を防ぐことはできませんが、認知症になるリスクを減らす食事があります



出典：食生活指針2005  
厚生労働省・農林水産省

野菜・果物を食べましょう

- ◆**ビタミンC、ビタミンE、ベータカロチン**には、抗酸化作用があります

青魚を食べましょう

- ◆**DHA (ドコサヘキサエン酸) やEPA (エイコサペンタエン酸)**は、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血行をよくします

| 多く含まれる成分 | 食品の例                   |
|----------|------------------------|
| ビタミンC    | アセロラ、レモン、いちご、レバー など    |
| ビタミンE    | アボカド、かぼちゃ、玄米、さつまいも など  |
| ベータカロチン  | 青ネギ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ など |
| DHA, EPA | イワシ、サバ、サンマ、マグロ、ハチメ など  |

## 9. こまめな水分摂取

ペットボトル作戦のすすめ

- ◆血液粘度の上昇を防ぐ効果がある
- ◆飲んだ量が分かるので便利である

就寝前の1杯の水作戦すすめ

- ◆血液粘度は夜中、特に明け方に上昇する傾向がある



# 好ましい運動

## 10. 生活のなかの運動

出典：「健康づくりのための運動指針2013」

健康なからだづくりのために簡単な生活活動や生活の中の運動を毎日行う習慣を身につけましょう

簡単な生活活動の例として…

皿洗いをする、洗濯をする  
立って食事の支度をする  
時々立ち止まりながら買い物や散歩をする  
など



生活の中の運動の例として…

ガーデニングや水やりをする  
動物の世話をする  
ゆっくりと平地を歩く  
座ってラジオ体操をする など



県内の各市町でも独自の体操を作って普及啓発活動を展開しているところが多くあります 地元での教室開催やケーブルテレビでの定期放送などがありますので、活用しましょう

| 市 町  | 活動内容   |
|------|--|
| 金沢市  | いいね金沢健康体操                                      |
| 白山市  | ふるさと白山体操、足腰ぴんぴん体操                              |
| 小松市  | こまつ健脚体操、こまつ健腕体操、<br>こまつ健ゆび体操、健口体操、<br>こまつロコモ体操 |
| 野々市市 | のっティ体操、ののいちおたっしゃ体操                             |
| 能美市  | 能美市のびのび体操（椅子編）、<br>（ゆか編）、（立位編）、（道具編）           |

表は一例です 詳細はホームページや市町の包括支援センター窓口などでお確かめください

# 好ましい運動

## 11. コグニサイズ®

「コグニサイズ」といわれる「国立長寿医療研究センター」が開発した認知症予防体操で、cognition（認知）とexercise（運動）を組み合わせたトレーニング方法です



出典：『コグニサイズ®入門』  
島田裕之 監修・編著 土井剛彦 指導・著  
山下光恵 絵 森高ハルヨ 装丁 ひかりのくに刊

コグニサイズの簡単な例です  
歌いながら手拍子をし、歌詞の「さ」で膝をたたきます  
慣れたら足踏みを合わせて行います

- ①歌と歌詞を覚える
- ②グループで輪を作り、イスを用意して座る
- ③全員で歌いながら手拍子
- ④歌詞の「さ」で、自分の両膝を両手でたたく
- ⑤足踏みをしながら行う

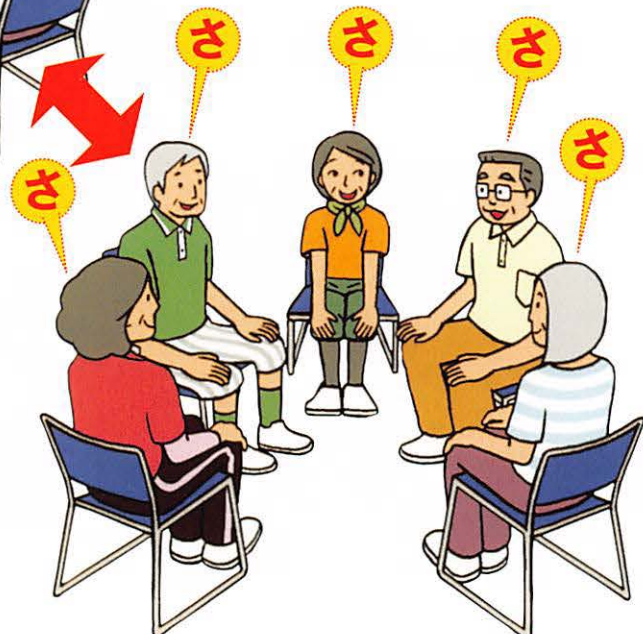


### ポイント

- 歌と歌詞をしっかりと覚えましょう！（この歌なら、皆さんで口ずさめるでしょう）

### あなたがたどこさ わらべうた

あなたがたどこ「さ」 肥後「さ」  
肥後どこ「さ」 熊本「さ」  
熊本どこ「さ」 船場（せんば）「さ」  
船場山には狸がおって「さ」  
それを猟師が鉄砲で撃って「さ」  
煮て「さ」 焼いて「さ」 食って「さ」  
それを木の葉でちよいとかがぶせ



# 安心できる生活環境

## 12. 環境の工夫

日頃からちょっとした工夫をすることで、安心した生活を送ることができます

「うっかり物忘れ」防止に、書きとめましょう

- ◆メモ用紙やホワイトボードを活用する
- ◆張り紙やカレンダーなどはいろいろな場面で効果がある

危険な場所への配慮をしましょう

- ◆大きな段差をなくす
- ◆階段、廊下など必要個所に手すりをつける
- ◆足元灯を利用する



災害・緊急時の対策を考えておきましょう

- ◆高齢者世帯や独居の方の場合、火災・緊急時の対応等への配慮をする
- ◆自動消火器や緊急通報システムなど機器や福祉用具を活用する  
(自治体によっては、助成制度があります)

民生委員・近所の方等との連携・協力体制を作りましょう

# 地域における社会資源

## 13. 社会資源の活用

認知症になっても地域で安心して生活できるよう、地域によっては様々な社会資源があります。ぜひ活用して認知症予防や安心して生活できるような支援を受けましょう。

成年後見制度  
・  
福祉サービス  
利用支援事業

家族介護教室

認知症高齢者等  
SOSネットワーク  
(見守り事業)

認知症サポーター  
養成講座

介護保険制度\*

いきいきサロン  
・  
地域サロン  
・  
認知症カフェ

認知症の人と  
家族の会

消費トラブル相談

専門的な  
医療相談  
・  
総合的な相談

\*: 介護や支援が必要であると「認定」された65歳以上の方、初老期認知症などの特定疾患が原因で介護や支援が必要であると「認定」された40歳から64歳までの方はサービスを利用することができます。

お問い合わせ

- ★お住まいの市町、又は地区の地域包括支援センター
- ★石川県認知症疾患医療センター・南加賀認知症疾患医療センター
- ★石川県健康推進課



石川県作業療法士会は  
皆さまの元気を応援します!

公益社団法人 石川県作業療法士会

事務局：921-8043 石川県金沢市西泉3丁目28-1  
東和第3ビル201号室

連絡先：Phone 076-259-0678  
Fax 076-259-0681

E-mail [kita\\_kin@ishikawa-otr.com](mailto:kita_kin@ishikawa-otr.com)

URL <http://www.ishikawa-otr.com/>