

第2回メモリーサロン

「MCI」と「認知症予防」 について

神戸百年記念病院 精神神経科

認知症疾患医療センター

精神保健福祉士 篠原 隆宏



お話をさせて頂く内容

1、MCIとはなんだろう？

2、MCIから認知症への進行

3、認知症の予防になりえること



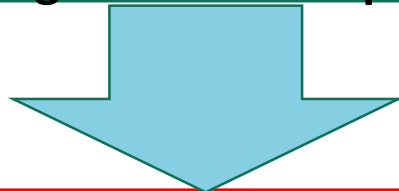
MCIとは

「軽度認知機能障害」のこと。

Mild

Cognitive

Impairment



認知症の**前段階**の状態

認知症ではない。

MCIとは

ものの忘れが生じている様子、あるいは、
ものの忘れは見受けられないが、
本人に以前と違う様子がある。
日常生活へは特に大きな影響はない程度。

そして、認知症と診断できない程度の
様子や行動。

MCIの種類

大きく2つのタイプに分けられる

健忘型

非健忘型

MCIの種類

健忘型

もの忘れのみ

もの忘れと
その他症状

非健忘型

もの忘れ以外の
症状が1つ

もの忘れ以外の
症状が複数

MCI症状からの傾向

健忘型

アルツハイマー型認知症
に移行の可能性が高い

非健忘型

レビー小体型と
前頭側頭葉変性症に
移行の可能性が高い

MCIに気づくきっかけ

「もの忘れかな？」と思うことを、
本人または家族が感じている。

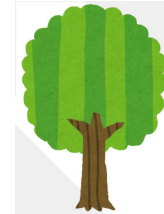
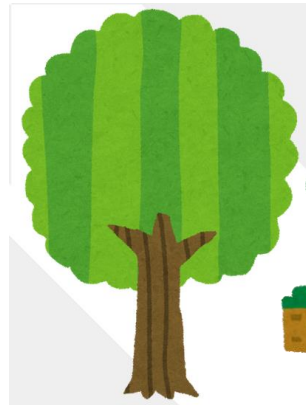
「時々」、どこに置いたかを
忘れてしまうなあ・・・

「最近」、忘れていることが
「増えてきたような」気が・・・



MCIに気づく

どの角を曲がれば
自宅に近いんだっけ・・・？



最近、道に迷うことが増えてきた

MCIに気づく

漢字、
これであってるのかな・・・



なじみのある字が思い出せず、
正しく書けない場面が増えてきた。

MCIに気づく

性格が頑固になってきたように感じる。



前までしていた趣味や料理などが億劫に感じ、しなくなってきた。

様々な、「以前と違うような・・・。」が
MCIや認知症に気づくきっかけになりえる！



お話をさせて頂く内容

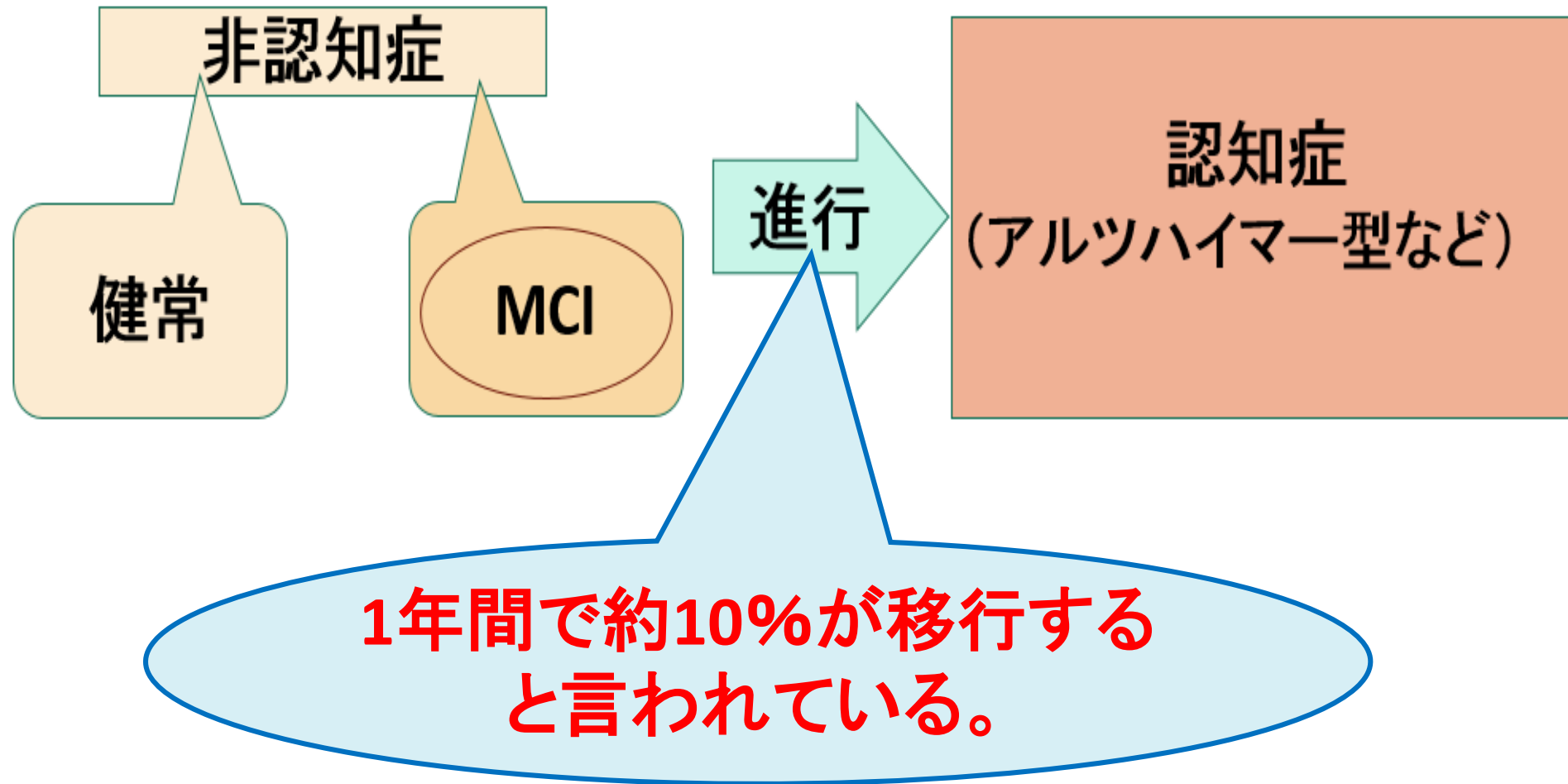
1、MCIとはなんだろう？

2、MCIから認知症への進行

3、認知症の予防になりえること



MCIから認知症疾患へ



MCIや認知症への予防は可能？

予防は可能と言われている！

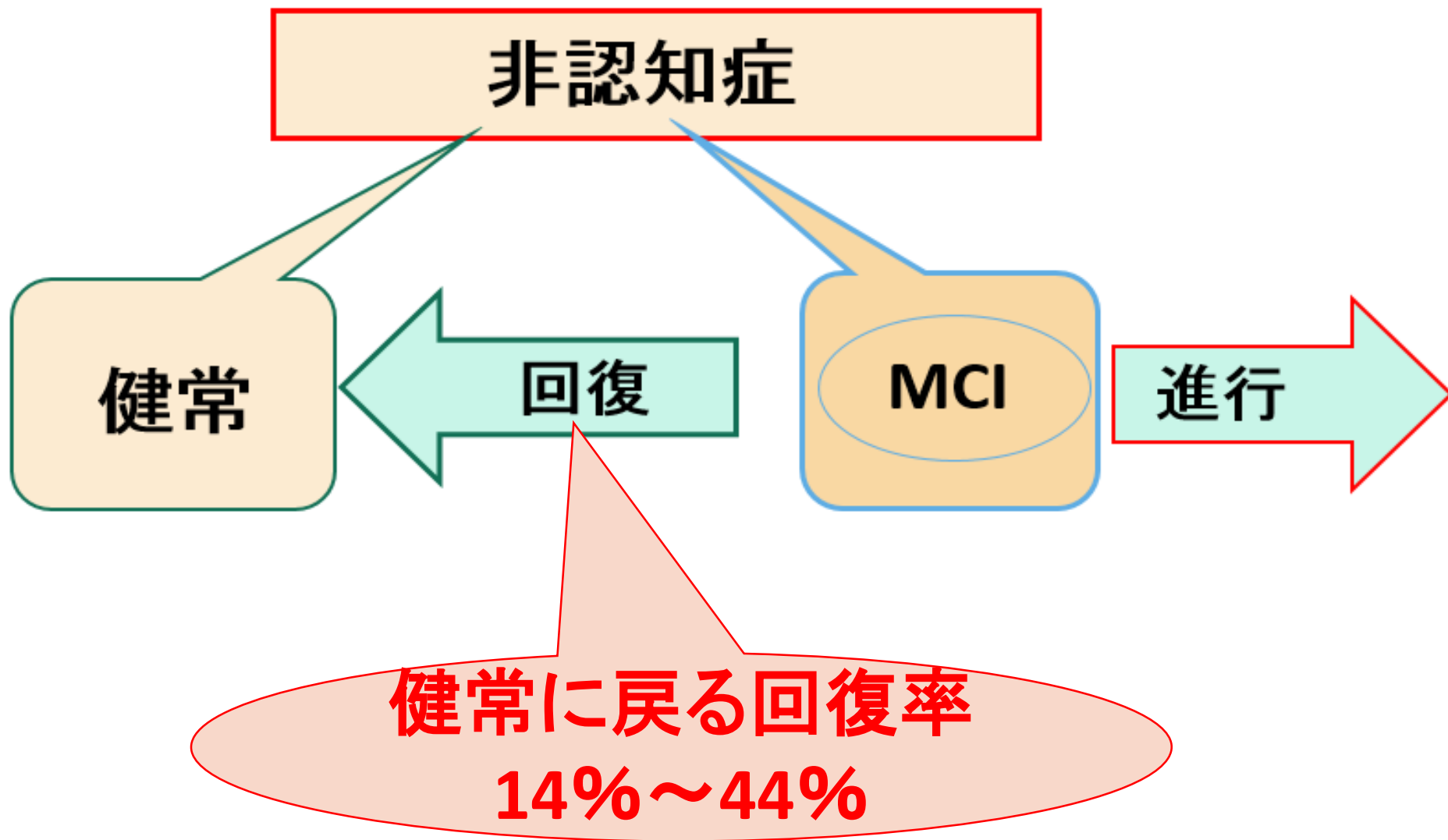
運動

食事

睡眠

趣味

MCIから健常状態へ





お話をさせて頂く内容

1、MCIとはなんだろう？

2、MCIから認知症への進行

3、認知症の予防になりえること



予防になりえること

生活習慣病の予防

… 高血圧や糖尿病、動脈硬化への対策が大切。

運動習慣や食習慣等が、アルツハイマー型認知症等の発症率を低下させる報告がある。

脳卒中（脳梗塞、脳出血など）の予防にもつながり、脳血管性認知症の発症や進行を防ぐ。



MCIや認知症への予防は可能？

予防は可能と言われている！

運動

食事

睡眠

趣味

どんな運動？

有酸素運動

や

体操

・ジョギング、サイクリング

・スポーツ(球技など)

・水泳

・ウォーキング



・ラジオ体操



・椅子に座って、交互に足踏みを音楽などのリズムに合わせて行う

・指体操



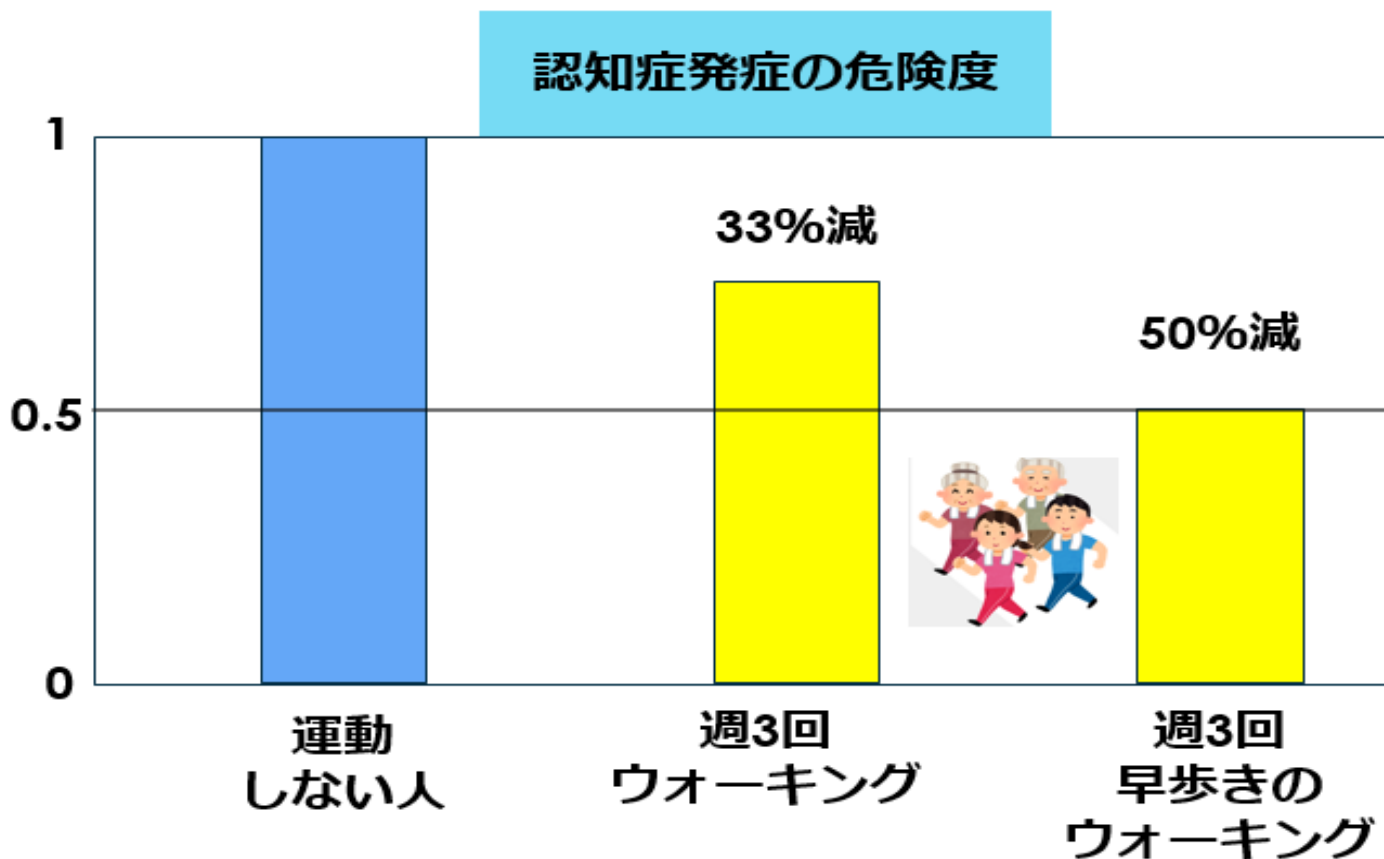
①運動と認知症の関係

有酸素運動



脳血流改善

4700人の運動習慣を調べ、4年間追跡した結果



②運動による予防

1日5000歩程度の
ウォーキング

お話し出来るくらいの
速さが目安



5000歩は
脳卒中、認知症を予防
する目安とのこと

激しく長時間の
運動は、
逆に免疫力低下

指体操

特に指先は、脳にとって刺激を伝える割合が大きいと言われている。



指先をたくさん使うことで**脳**がより
活性化する**効果**があると**期待**されている。

椅子など、他の道具を用意しなくてもよい
手軽さがある。

指体操①

指折り体操とは、親指から小指までを順番に曲げて開く。



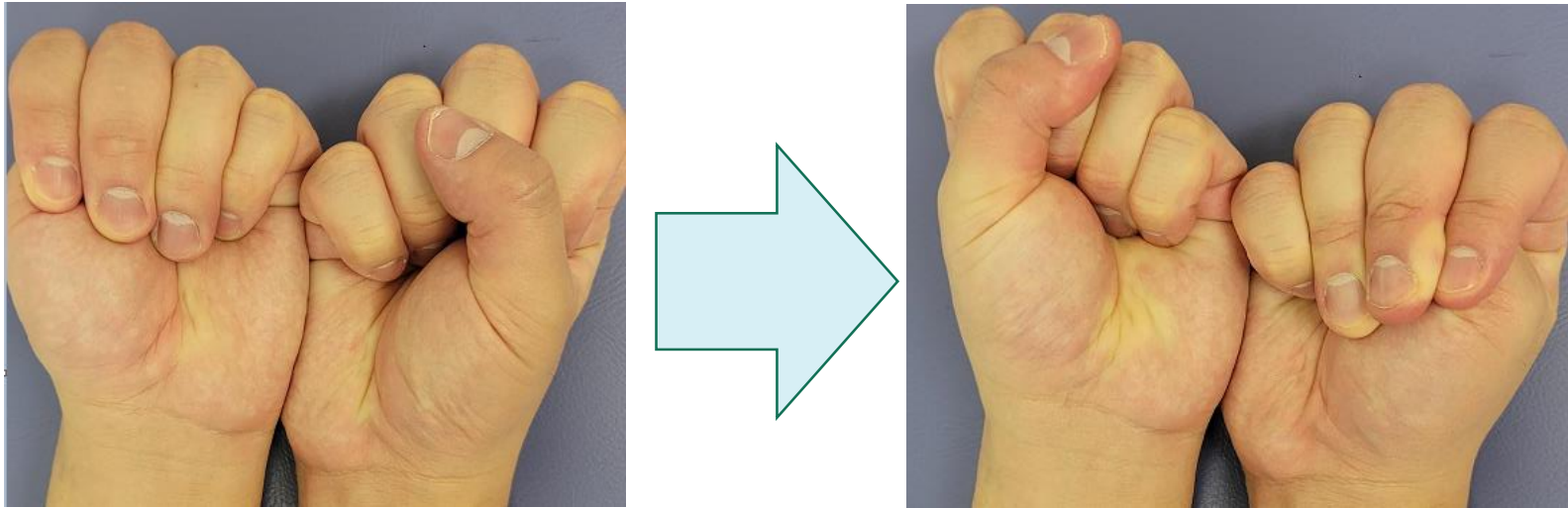
【手順】

- ・右手の親指を曲げて伸ばします。
このとき、声に出して数を数えてください。
- ・親指と同じように人差し指から小指まで同じ動きを繰り返しましょう。
- ・右手が終わったら左手も同様に曲げ伸ばしを行います。
以上の動きを3回繰り返します。

※1つの指を動かす際に、他の指が一緒に曲がらないよう
注意してください

指体操②

親指グーパー体操は、親指を内側に入れたグーと外側に出したグーの組み合わせを利用した体操です。



【手順】

- ・両手同時に、親指を入れたグーと親指を外に出したグーを交互に作ります。
- ・右手と左手で別々のグーの形を作り、握り直すごとにグーの形を入れ替えてください。

MCIや認知症への予防は可能？

予防は可能と言われている！

運動

食事

睡眠

趣味

①食事による予防

認知症予防に、**食生活**は非常に大切

栄養バランスのよい食事・・・

※**主食**(お米やパン、麺などの炭水化物類)、

主菜(魚、肉、卵などのタンパク質や脂質)

副菜(野菜や海藻類等にあるビタミンや食物繊維)

予防に有効と言われている食材とは？

どんな栄養や要素を持っているのだろうか？

魚（特に青魚）

イワシ、さんま、サバ、ちりめんじゃこ、
(青魚以外では)うなぎ、マグロ 等



DHA

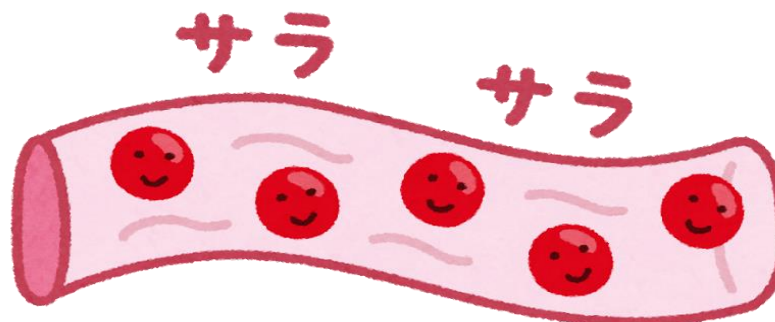
(ドコサヘキサエン酸)

… 記憶力や判断力低下を予防する。

EPA

(エイコサペンタエン酸)

… 血液をサラサラにし、血流を良くする。



②野菜や果物



緑黄色野菜

…ブロッコリー、にんじん、小松菜、ほうれん草、アスパラガス、ケール 等

葉酸

… 神経細胞へダメージを与える「ホモシステイン」を葉酸に含まれるビタミンB群が溶かす。

ライチ、イチゴ、キウイ、レバー、納豆にも含まれている。

葉酸は水に溶けだしやすいと言われている。
炒める、蒸すが効果的とのこと。

ビタミンEやC、ベータカロチンなども研究されている。

よく噛んで食べる！

脳への刺激になると言われている。



いろいろな食材を組み合わせる。

食べ過ぎや、飲みすぎない。

MCIや認知症への予防は可能？

予防は可能と言われている！

運動

食事

睡眠

趣味

①睡眠はどう関係する？

あまり眠れていないと



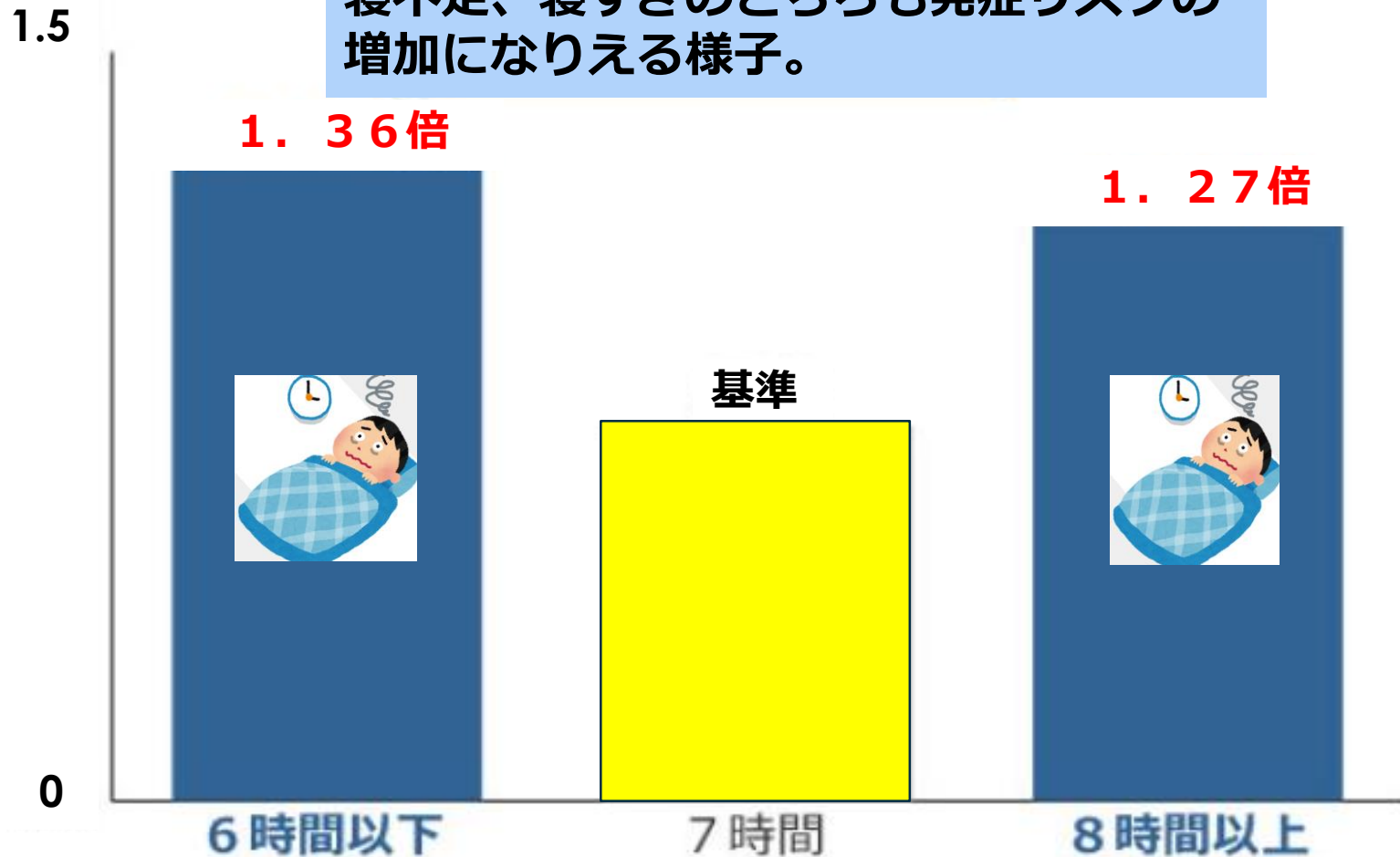
アミロイド β (脳にわるいタンパク質)が増える...

アルツハイマーが発症
しやすくなる

②睡眠 と 認知症の関係

睡眠時間で分けた、MCIおよび、認知症発症リスク

寝不足、寝すぎのどちらも発症リスクの増加になりえる様子。



睡眠のリズムを作る方法 例

1、朝起きたら、太陽のひかりをあびる

2、朝食を食べる(3食食べることは大切)

3、運動をする

4、寝る前のカフェイン・アルコールは控えめに

MCIや認知症への予防は可能？

予防は可能と言われている！

運動

食事

睡眠

趣味

趣味に取り組む

知的な活動は、**脳の活性化に繋がると**
言われている。

読書



書き物



音楽鑑賞



演劇鑑賞

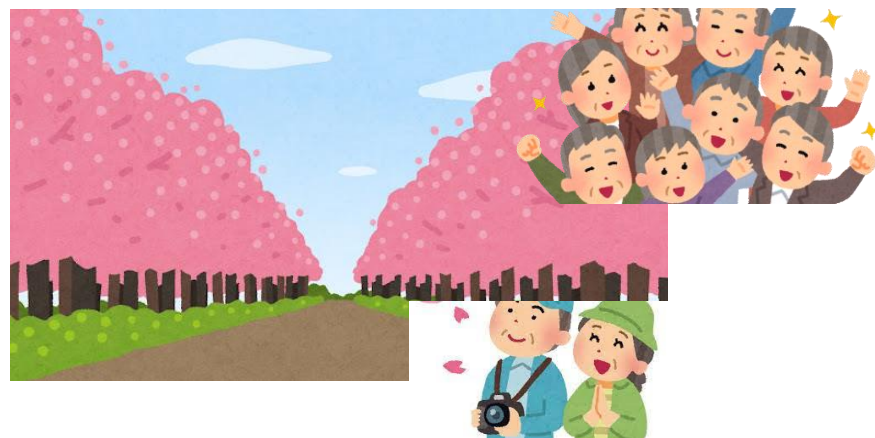


交流を持つことも大切

旅行を計画



地域の会合や 行事に参加



囲碁や将棋、チェス



知人との対話



予防のまとめ

1、 1日5000歩程度のウォーキング

2、 青魚や野菜、果物等を意識する

3、 歯で噛んで食べる

4、 ぐっすり眠る

5、 無理なく続けられる趣味を持つ

身近な人の様子を相談したい

○自宅地域のあんしんすこやかセンター

○かかりつけ医療機関の担当医師

○認知症疾患医療センター
(神戸市内では7か所の医療機関に設置)