

第 210 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 健一

日 時 令和 7 年 10 月 8 日（水）午後 1 時～3 時

場 所 中井公会堂

1. 河原二三子講師による認知症予防講話

2. 出 席

10 名



河原講師レジュメ

生きいきサロン「今から始めよう認知症予防」市民公開講座より 2025.10.10 河原

講義Ⅰ「認知症と栄養」

- ・ 認知症：65 歳以上（高齢者 3600 万人）の 12.3%、75 歳以上の 4 人に一人、軽度 15.5%
アルツハイマー型約 68%、脳血管性認知症約 20%、レビー小体型認知症 5%、その他 7 %
- ・ 認知症の予防 = 認知症になるのを遅らせる・なっても進行を緩やかにすること
健康なライフスタイル＝生活習慣病と関連あり＝バランスの良い食事と定期的運動習慣に留意

講義Ⅱ「運動が認知機能に与える影響」

- ・ 生物学的レベル：脳血流量↑、神経栄養因子の増加 → 脳容量の増加
- ・ 行動学的レベル：身体活動量（心肺）↑、身体機能の向上（筋力・バランス）、疲労感解消
- ・ 社会心理学的レベル：うつ症状の解消、社会的ネットワークの再構築、自己効力感↑、
- ・ 運動の内容：単一の運動内容 < 複数の運動の組み合わせ ・ 徒歩＋買い物＋計算
- ・ 座って 30 分で足を動かす、立つ、歩く。一日 4 時間以上の活動、痛くない運動を続ける
- ・ 軽度認知症の人（MCI）は多面的運動介入が効果↑、（運動しながら頭を使う＝脳の活性化）
- * 身体活動と認知活動の組み合わせは、MCI、特に健忘型認知能力と身体能力を改善又は維持

講義Ⅲ「脳血管から老いる」岡山大学脳神経内科・認知症疾患センター山下徹准教授」

- * 脳の血管を守ること、しなやかな血管◎、動脈硬化の血管×
- ・ アルツハイマー：50 歳頃 SW が入る→60 歳頃～アミロイド沈着→約 25 年経て発症が標準
- ・ MCI の段階で早期治療：レカネマブ：2W に 1 回点滴、ドナネマブ：4 週に 1 回点滴投与、
- ・ 睡眠が大切＝脳の回復 7H◎、寝すぎは×、脳の血管が老化するとアミロイドβを排出できない