

# 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 2025.9.河原  
10.

## 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