

認知症を予防しましょう!

●認知症は、老化現象ではありません

認知症とは、脳の知的機能が低下して日常生活に支障をきたす状態のことです。老化現象ではなく、脳の障害によって起こる「病気」です。厚生労働省の推計によると、2012年に65歳以上の約7人に1人が認知症でしたが、2025年には約5人に1人になるといわれています。認知症は、早期に発見して正しく治療すれば、症状が改善し、場合によっては治ることもあります。

区内の認知症相談医療機関が掲載されています。



区では認知症を理解してもらうための普及啓発に取り組んでいます



認知症予防のための生活ポイント

●人に頼らない生活を

お金の管理や身のまわりのことは自分でできるようにしましょう。



●魚を食べる生活を

青魚に含まれるDHAやEPAという成分は、脳の血流をよくし、動脈硬化を防ぐといわれています。積極的に食べましょう。



●人づき合いを大切に

人と交流すると脳が活発に働きます。家族や友人と会話を絶やさない毎日を過ごしましょう。



●野菜や果物をたっぷり

ビタミンC、E、ベータカロテンなどの抗酸化物は、アルツハイマー型の認知症予防に効果があるといわれます。



●短い昼寝と運動を

短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）と夕方の運動は睡眠のリズムを整え、脳の健康に役立ちます。ウォーキングなどの有酸素運動は脳の血流をよくします。



●趣味をもとう

自分の好きなことの中で少し難易度が高いことに挑戦しましょう。常に新しいことに挑戦する気持ちが脳の機能を高めます。



おいしく楽しく バランスよく食べましょう!

●高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢者の低栄養とは、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。低栄養になると、血中アルブミン値(たんぱく質の一種)が低くなったり、体脂肪が減ったり、体重が減少したりします。こうした状態では、体の老化が加速して、筋力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなるのです。高齢期になると、あまり空腹感を覚えず、食が細くなり、欠食しがちになって、低栄養になりやすくなります。家族や友人と一緒に、バランスよく楽しく食べましょう。



●10 食品群をまんべんなく食べましょう



食生活10ポイント

元気で長生きするための食生活のポイントです。

★の数が多い項目ほど、低栄養を予防するために重要です。あなたの食生活に上手に取り入れましょう。

1 ★★★

バランスよく3食とり、
欠食は絶対避ける

6 ★★

野菜は緑黄色野菜や根菜など
豊富な種類を毎日食べる

2 ★★★

油脂類の摂取が
不足しないように注意する

7 ★★

家族や友人などと
会食の機会を豊富につくる

3 ★★★

動物性たんぱく質を
十分にとる

8 ★

食欲がないときはおかずを
先に食べるようにする

4 ★★

肉と魚の摂取は
1対1程度になるようにする

9 ★

酢、香辛料、香りの高い野菜を
十分に取り入れる

5 ★★

牛乳は毎日200ml以上
飲むようにする

10 ★

和風、中華、洋風と
さまざまな料理を取り入れる

お口の健康を 保ちましょう！

●お口の健康を守って、 おいしく食べて楽しく元気に暮らしましょう！

お口の健康に
気をつけると…

おいしい食事を
楽しめる！

みんなと楽しく
会話が弾む

元気になって
運動機能アップ！

肺炎やインフルエンザ
を予防
糖尿病も改善！

認知症予防に
効果あり

いつまでも若々しく
素敵な笑顔！



こんな症状は 要注意！

食事をするとき、お顔、特に口口の周りにあるたくさんの筋肉を使っています。しかし、年齢とともにこれらの筋肉が衰えると様々な症状がでてきます。

- 発熱が多い、肺炎・気管支炎によくかかる
- 食事に時間がかかる
- 口の中やのどに食べ物が残りやすい
- 発音しづらい音がある
- 粉薬や錠剤などの薬が飲みにくい
- 食後に声が変わる
- 食べ物の好みが変わった
- よだれが多い
- よくむせる、咳き込む
- 体重が減ってきた

発音もチェック！

「ぱんだのたからもの」
発音しづらい音は
ありませんか？



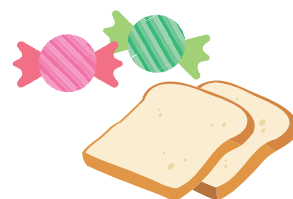
お口やのどの動きが悪いと、肺炎や窒息を起こしやすくなります

かかりつけの歯科医師や医師に相談しましょう

肺炎や窒息に 要注意！

年間1万人以上の方が窒息で亡くなっており、交通事故より多くなっています。お正月のお餅だけでなく、こんにゃく入りミニカップゼリー、パンや飴なども原因となっています。

75歳以上を過ぎると、肺炎による死亡率が急増。
飲み込む力が弱くなると肺炎にかかりやすくなります。
お口の中の汚れも大きな原因です。



75歳以上の
死亡事故の
トップは
窒息！

楽しい雰囲気を作り、姿勢や食形態に気をつけるだけで、
安全においしく食べられることも多いものです。
ちょっとした工夫でおいしく安全に！



やってみよう！お口の健康体操

お口の健康を保つためには、お口の体操が効果的です。舌や唇、頬などを鍛えるお口の体操を定期的に行い、お口の健康の維持・向上をはかりましょう！

1 深呼吸

- ゆっくり3回、深呼吸をする



2 首の運動

- 首を前、左右にゆっくりと倒す
- ゆっくりと大きくまわす



3 肩の運動

- 力を入れて肩を上げ、力を抜いて肩を下げる
- 力を抜いて、上体を左右に倒す（3回）



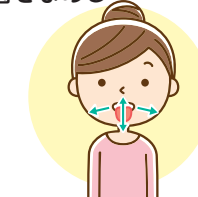
4 頬・唇の運動

- 唇を閉じて頬をふくらませたり、ゆるめたりする
- 唇を閉じて突き出し、上下左右に動かす



5 舌の運動

- 口を開け、舌をつきだして上下左右に動かす
- 口の中で、頬や唇の裏や歯をなめる



6 唾液腺のマッサージ

- 人差し指から小指までを頬にあてて、上の奥歯あたりを後ろから前に向かってまわす（5回）



7 唾液腺のマッサージ

- 親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分にあて、耳の下から顎の先まで、ゆっくりグーっと押す（5回）



8 発声練習

- パパパ、タタタ、カカカ、ラララと歯切れよく大きな声で発声する（3回）



9 深呼吸

- ゆっくり3回、深呼吸をする



高齢者歯科健康診査

積極的に受診しましょう！

お口の健康を守り、肺炎や窒息の予防を図るため、72歳・74歳以上（年度末年齢）の方および73歳で前年度末受診の方を対象に、高齢者歯科健康診査を実施しています。また、寝たきりなどで通院が困難な方には、自宅での歯科健康診査を実施します。

お問合せ先 中央区保健所健康推進課健診事業係 電話：03-3546-5397



中央区

© 株式会社 社会保険出版社
禁無断転載 870075

24E

UD
FONT

リサイクル適性 (A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です

～健康寿命を延ばしましょう～
今すぐ実践！ お役立ちガイドブック

令和6(2024)年6月発行

刊行物登録番号
6-002

発行：中央区福祉保健部高齢者福祉課

東京都中央区築地一丁目1番1号
TEL：03-3546-5716