

認知症予防教室

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第66回講義『認知症になりにくい習慣・性格』

June

今回は大野医師が医師向けの認知症専門医師の勉強会に参加されたお話がありました。

1人で認知症外来を受診される
8割の方は認知症ではない

反対に、家族や誰かに連れて来られる方は8割認知症と診断されるそうです。自分の物忘れに自覚的な方は認知症ではないということです。

また、認知症になりにくい人の特徴として

- ① 運動している ② 社交性がある ③ 日記を付けている
④ 色々な事に感謝している と報告がありました。

運動は体力的に心配...という方も、③の日記をつけると④の様々なことへの感謝は今日からでも実践ができると思います。詳細は別紙に講義のスライドを掲載しておりますのでご覧ください！



今回のアクティビティ

グループワーク



予防のためにしていること

- ★体操をしている
- ★農園の草抜きをする
- ★毎日楽しく健康に前向きに生活する
- ★絵手紙・川柳などの習事をしている
- ★計算問題を解いている
- ★毎日五人と話すようにしている



失敗談など

- ★物忘れが多くなった
- ★鍋を焦がす
- ★両親の介護時愛情が不足する
- ★2つのことを同時進行すると1つを忘れてしまう
- ★物を置いた場所を忘れるので口に出す



気を付けていること

- ★ガス、電気チェック
- ★物は一か所に置く
- ★スクエアステップ・100歳体操に参加する
- ★日常の行動をメモする（日記）



参加者の方からは最初は**何の為にするの？**と疑問が
ありましたが、終わってみると**意見や経験談が聞け
て有意義な時間だった**とのご感想がありました
今後は年に二回程度の頻度で行っていく予定です

皆さんのお声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★花の命は短い。心の絆を大事に歩きましょう。自分なりに人と話しをする。前向きに歩きたい

☆最初のミーティングが良かった。いろんな人たちの話が新鮮で楽しかったです。大野先生のお話はとても具体的で身近なことが沢山あり勉強させていただきました

★誠実、ポジティブ、感謝する人は認知症になりにくい。大野先生は私の質問にも丁寧に答えてくれてありがたかったです。

次回開催日程

参加無料

第67回 6月26日
第68回 7月24日



毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

認知症予防教室
**認知症になりにくい習慣？
 性格？って**

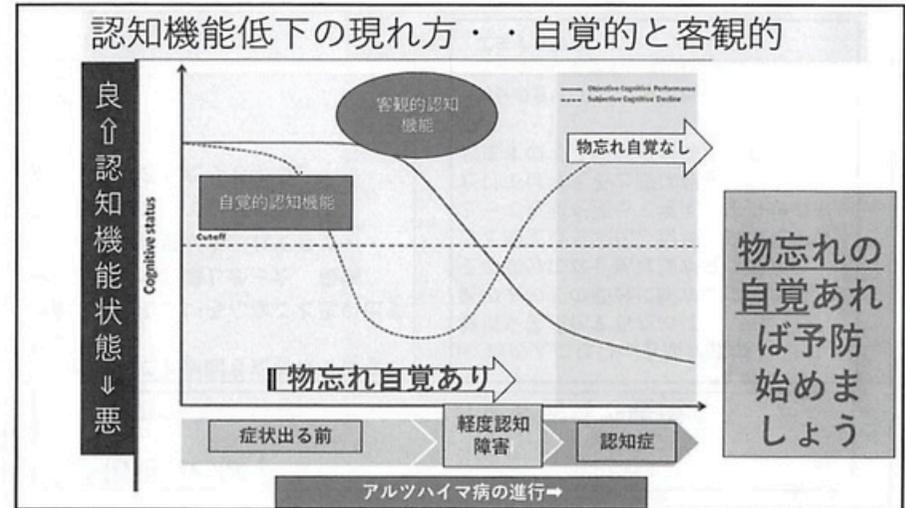
25年5月22日
 大野啓文

アルツハイマー型の場合の
 軽度認知障害 (MCI) とは何か

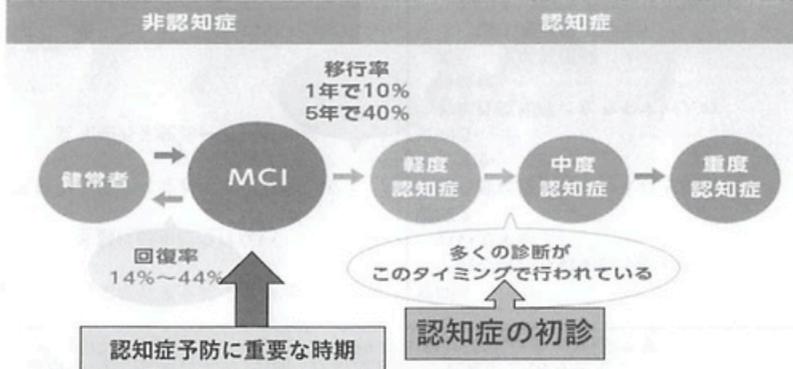
- **認知症**：物忘れで+日常生活に支障あるもの
- 正常でもない認知症でもない時期が軽度認知障害
 (物忘れはひどくなっているが日常生活には支障がない状態)
- アルツハイマー型の場合のMCIの症状 (記憶障害が主)
 - 1) 繰り返し同じ話をする、もしくは同じ質問をする
 - 2) 物をどこに置いたかよく忘れることが増える
 - 3) 物や人の名前が出てこず「あれ、これ」が増える
 - 4) 家電製品の使い方を覚えるのに時間がかかる

認知症専門医師による医師向けの認知症の勉強会がありました。
 面白かったところを紹介。一般の人向けに私なりの解説です。

<p>1 一人で認知症外来受診するひと</p> <p style="text-align: center;">8割は認知症ではない</p> <p>家族など誰かに連れてこられている人</p> <p style="text-align: center;">認知症外来受診⇒8割認知症</p> <p>2 会場の医師からの3つの質問</p>	<p>質問1 子供の時から認知症予防に何が いいですか？</p> <p>質問2 認知症になりにくい人はどんな人 ですか？</p> <p>質問3 若年性認知症になりやすい人の 特徴は 答え：生活習慣病の人が多い (微小な血管の硬化) 若い人も生活習慣病には要注意</p>
--	--



MCI (軽度認知障害) の進展



言語化能力とは？

「自分の思考や感情、アイデアなどを言葉で表現すること」

例：特別なことが起きたわけではないが日記

→書き始めるといろんなこと思い出す
→悲しかった、嬉しかった、後悔
いろんな記憶があふれてきて・・・
それを言葉にして記録する。
考えが整理されたりもする。

脳の活性化
文章力の向上

例：あの人にはいつも腹が立つ！

感情を言語化するために
あの人のどの部分に腹が立つのか
その部分になぜ私は腹が立つのか
など問題点を深化、整理、文章化する。
とつても頭を使って考えます（頭の
中だけでは考えると脳は都合いいように
だますので？問題点が深化しないそう
です・・・）。

「自分の言いたいことが伝わらないとき」に
「どのように表現すれば伝わるのか表現方法を
工夫する練習

質問：①認知症になりにくい子育ては？
②認知症になりにくい人は
(当日の認知症専門医の個人的意見)

認知症予防に子供にどんなことを？

・言語化能力を鍛えるといい

- 1) 小さい子供なら
絵本の読み聞かせ
- 2) 文章を作れる年代なら
日記をつけたり、
文章を創ったりなどが
いいのではとのこと

診察していて認知症になりにくい人は
どんな人？

- ①運動している
- ②社交性のある人
- ③日記付ける人(言語化能力)
- ④いろんな事に感謝するひと

感謝を意識すると、心身の健康を大切にしようという意識も高まる。という考えも！。

1. 心理的な影響

- ・ 感謝の気持ち
 - ・ ⇒、ポジティブな感情が増え
 - ・ ⇒ストレスや不安が軽減される
 - ・ ⇒自己肯定感↑⇒生活習慣の改善へ
- ### 2. 生理的な影響(ホルモンの分泌)
- ・ 感謝⇒オキシトシン(愛情ホルモン)↑
 - ・ セロトニン(幸福ホルモン)↑
 - ・ ⇒ストレスホルモン
 - ・ (コルチゾール)が減少

3. 健康行動の促進

- ・ 感謝の気持ち
- ・ ⇒自分の体を大切にしようという意識が上昇
- ・ ⇒健康的な行動が増える

4. 「感謝日記」をつける

- ⇒幸福感が向上・ストレス軽減

5 感謝を感じる⇒うつ症状の改善・

慢性疾患の症状の軽減

【結論】感謝を意識すると、メンタルが安定し、
健康行動をとるようになると結果的に心身
の健康が向上する
という考えもあるようです。
個人差大と思われる

