

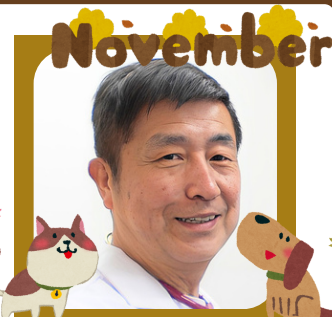
第71回講義『匂いとアルツハイマー型認知症』他

今回は日本認知症予防学会2025からの報告をもとにした講義、そして皆さんからお寄せいただいた質問にお応えしていただきました。

匂いを常に意識する習慣が脳への刺激となり、認知症予防となることや、**唄を歌って**認知症予防のお話しもしていただきました。

「お酒を飲んで寝た方がよく眠れるので良いのでは？」といういわゆる寝酒についての質疑応答では、寝酒をしてから寝ると**入眠までの時間は短縮**されるが、後半になると眠りが浅くなる・夜中に目が覚める・発汗や尿意などでの脱水・再入眠しづらいなどのデメリットが生じます。全体的にみると、**アルコールは睡眠の質を下げてしまっている**のです。深い睡眠がとれないと認知症悪化につながる恐れもあるので、お酒は適量を楽しんでください！

講義に使用したスライドは別紙掲載中です 是非ご覧ください



November

今回の体操・アクティビティ

体操

①左右で違う

グーチョキパー体操



右手：グーチョキパー
左手：パーチョキグー
そしてそれを同時に行う

②あべこべ体操



指導者が右手と言えば、
左手を出す
左手と言えば右手を出す

慣れてきたら、
両足も足して行う

アクティビティ

コースター作り



好きな色紙をきれいに切り抜いて、専用の液でコーティングしてコースターを作成しました！



皆さんの声

皆さんアンケートのご協力
ありがとうございました！

★カラオケが良いとのこと嬉しです。出来たら歌詞も覚えて歌いたいです。

☆においを意識するというのが思いがけず、これから意識してにおいに注意して、食事・景色等のおいを嗅ぎます。

★前略シルバー人材センターに行ってます。仲間づくりをしながら前向きで歩いて行こうと思ってます。

☆コースター手伝っていただきながら可愛いのができて嬉しい。

次回開催日程

参加無料



第72回 11月27日
第73回 12月25日

毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

日本認知症予防学会2025からの報告

- 1 匂いとアルツハイマー型認知症
- 2 唄を歌うことで認知症予防に？
- 3 大分大学の研究報告の紹介
- 4 メタボの治療は認知症予防に有効
- 5 前回の質問から
「お酒飲んで寝た方がよくねむれるので
良いのでは？」

2

唄を歌うことの効果・・認知症予防にも

1 有酸素運動

呼吸調整・発声・姿勢きっちり

2 認知刺激訓練

伴奏を聞く

⇒音の高さ・テンポ・リズムを分析

⇒それに合わせて歌う

⇒自分の歌と伴奏を歌いながら聞く

⇒伴奏とずれたら歌をあわせる

歌詞を覚える（記憶力）、

歌詞の意味を考える、感情を表現する

3 回想法

懐かしい唄を歌いながらその唄
を歌っていた頃の回想

（楽しい思い出の歌が良い）

4 記憶を再固定

なるほど、そうすると

「カラオケは歌詞を見ないで歌
う方が頭を使いますね！！」

においを意識する習慣や簡単なチェック

- 日常生活の中で次のような
「においを意識する習慣」が、
脳への刺激となる可能性があ
ると考えられています。

- あ) 朝にコーヒーやアロマオイ
ルの香りを楽しむ
- い) 旬の食材の香りを意識して
調理する
- う) 散歩中に花や木の香りに注
意を向ける

嗅覚の変化は本人が気づきにくい
ため、家族からの指摘も大切なヒ
ントになります。

- ① コーヒーやカレー粉のにおいを
区別できるか
- ② 香水やハンドソープの香りを感じ
られるか
- ③ 花や果物の香りを楽しめている
か

有酸素活動として歌うことの注意

1 長い深い呼吸

2 歌は中等度の運動負荷にもなる

3 呼吸が100%（会話時は50%）

呼吸機能・体力・持久力の改善も

（腹式でしっかり吸ってしっかり吐く）

ああ～～～
川の流れるように～～～
ゆるやかに～いくつも時代は過ぎて
ああ～～～
川の流れるように～～～
とめどなく～空が雲海に染まるだけ

・ 4 口腔機能の維持

（認知機能の維持には重要とされている）

「バタカラ」を入れた歌

（のど仏が上下する）

【バタカラ体操】



認知予防の方法で紹介あり

おおきな歌

おおきな うただよ ああ山のもうから
きこえてくるだろ う おおきな うただよ

あ行 (あいうえお) で
手をたたこう!

おおきな歌

おおきな うただよ ああ山のもうから
きこえてくるだろ う おおきな うただよ

母音が「あ」 (あかさたな...) で
手をたたこう!

むつかしい~

4 その他の以下のような報告

- 1 歩行速度が遅い人は認知症になりやすい: 72歳約3.4万人6年間
認知症だった人平均0.8m/秒 非認知症 1.2m/秒
(信号を渡る速度は1m/秒に設定しているそうです)
- 2 外出頻度 非認知症の高齢者2年間追跡、認知症の発生頻度
1日1回以上外出する人に比べ
2-3日に1度外出 1.58倍 **週に1回以下の人 3.40倍と高値**
- 3 便秘: 排便頻度と認知症発症の関係 (男性)
毎日排便ある人に比べ週に3-4回の人1.46倍 3回以下の人1.79倍高かった (硬便は特に良くないとのこと)
- 4 深い良い睡眠はアミロイドβの脳外への排泄を高める
- 5 慢性歯周炎のあるヒトはないヒトに比べ明らかに認知機能が低下

3 大分大学が認知症予防の実践研究報告から (usuki study) 臼杵市

- 1 高齢者855人を対象に生活習慣と認知機能の関係調査
 - ・ 認知機能は以下の人は良好であった
 - ① 1日約7800歩歩行
 - ② 睡眠は約6~7時間
 - ③ 1日合計1時間余りの会話
- MCI 118例で生活習慣と脳内アミロイド蓄積の関係調査
 - 1) 睡眠時間が短い(6時間以下)とアミロイド蓄積
 - 2) 長時間睡眠(9時間)をとりすぎても脳機能が低下する
- 3 知的活動が多いとアミロイドβの蓄積が少なかった

5 前回の質問に答えて アルコール飲んで寝るとよく眠れるからよいのでは?

前半(飲酒後すぐ)と後半で作用が異なる

【前半】

- ① 寝付くまでの時間の短縮、
- ② 深い睡眠の増加、
- ③ レム睡眠 (体は休み、脳は活動している睡眠) 減少

【後半(夜中~明け方)】

- 全体として浅い・質の悪い睡眠に
- ① 深い睡眠減少、
 - ② レム睡眠の増加
 - ③ 酔いが覚めてくると交感神経が優位に
夜中に目が覚める、発汗、頻尿、尿意、
寝汗、寝なおしがしにくい 早朝覚醒
 - ④ 翌日の疲労感・集中力低下・眠気

【その他報告されていること】

- 1 アルコール摂取量が多いほど睡眠の質が低い
- 2 アミロイドβ (アルツハイマー氏病の脳にたまる脳の老廃物) の排泄には深睡眠が必要。深睡眠減少でアミロイドβが脳にたまり易くなる
- 3 閉塞性睡眠時無呼吸の発症や症状悪化の原因に (いびきもひどくなる)