



みんなDE学ぼう

認知症予防教室

2025

12

VOL.72

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行



第72回講義『認知症について考える その①』

今回は認知症について考える第一弾講義として、軽度認知機能障害（MCI）についてお話しいただきました。MCIとは、「物忘れが増えた」

「段取りが上手くできなくなってきた」など以前と比べて自覚症状はあるものの、日常生活は自立して送られている状態を指します。

MCIに気づいたら、**認知症予防のチャンス**！工夫次第で認知症の進行を抑え、日常生活を自立して送り続けることができます。

①運動 ②頭を使う ③他者との交流

認知症の予防にはこの三要素がとても大事になってきますが、「犬のお世話」「卓球」「誰かと一緒にウォーキングをする」など、趣味で生活を豊かにすることが認知症予防になります。是非、予防の三要素を念頭に置いて趣味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

今回の体操



準備運動

足踏みしながら
3の倍数で手をたたく



エキセントリック運動

立ち上がり
↓
5秒かけてゆっくりと座る
これを繰り返す

エキセントリック運動とは？

筋肉の使い方は主に以下の2種類に分けられます。

◇コンセントリック：筋肉が縮みながら力を発揮
エネルギー消費が高い運動。
(ダンベルを持ち上げる、階段を登るなど)

◇エキセントリック：筋肉が伸びながら力を発揮
筋肉への負荷が高い運動。
(ダンベルをゆっくり下ろす、階段をゆっくり降りるなど)

エキセントリック運動のほうがより楽に・効果的に筋力向上が期待出来ますが、筋肉痛を起こしやすい運動なので、適度な運動量を心がけましょう。

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！

- ★座ってできる体操をもっと教えてほしいです。歩数が少なくて筋肉量がどんどん減るので、寝たきりになるのではと心配です
- ☆生活の溶け込んだエキセントリック運動を心がけたいと思います。常に運動・頭を使う・交流を大切に生活したく考えます
- ☆先生もおっしゃっていました、死ぬまでMCIでおれたらいいと思います。ウォーキングとカラオケを続けていけたらと思っています

次回開催日程

参加無料

第73回 12月25日
第74回 1月22日



毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

認知症講座

25/11/27

認知症について考える ①

認知症講座
25/11/27

軽度認知障害 (MCI) の一例

【例えば】息子の留守中に電話あり。息子への伝言依頼。
「明日の仕事の予定が午後からだったが朝からになった」と
 「伝えとります」と返事して高齢の母はその後伝言を忘れる。
 翌日午後から出勤した息子が帰宅してから母を叱ります。母
「あ～そうだった！ごめんね」なら認知症ではない、OKです。
 (認知症の場合は電話があったことそのものを忘れたりします)
電話あったことは覚えているお母さんは息子に謝りながら
しかしながら電話であったか内容が思い出せません。
 これは軽度認知症 (MCI) 疑いです。

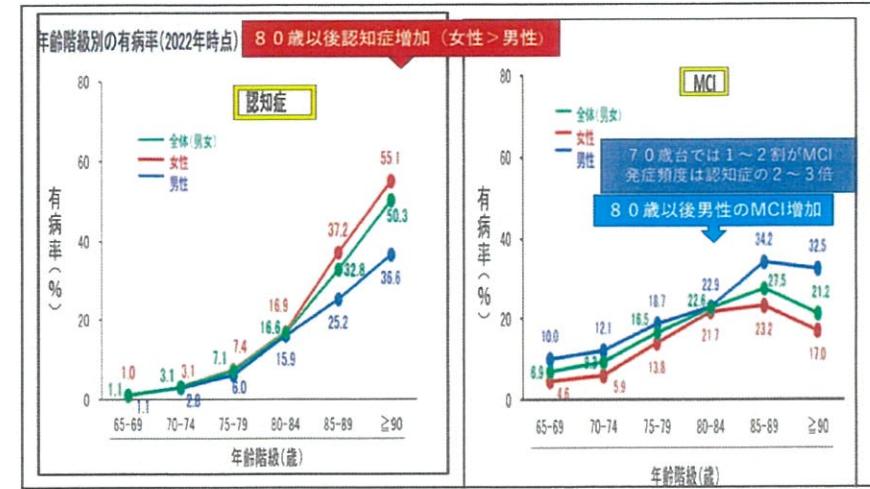
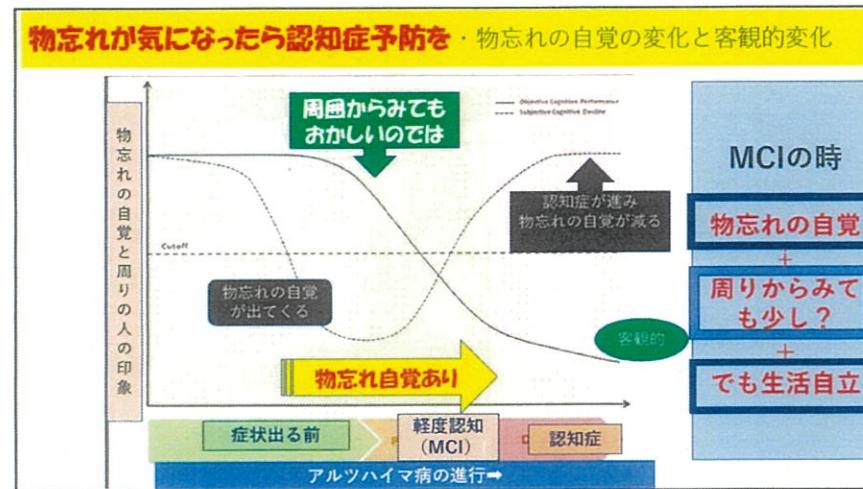
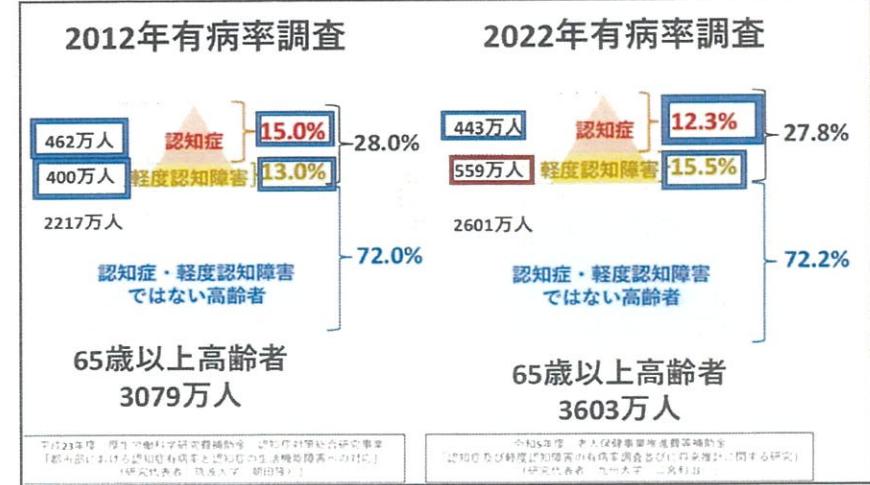
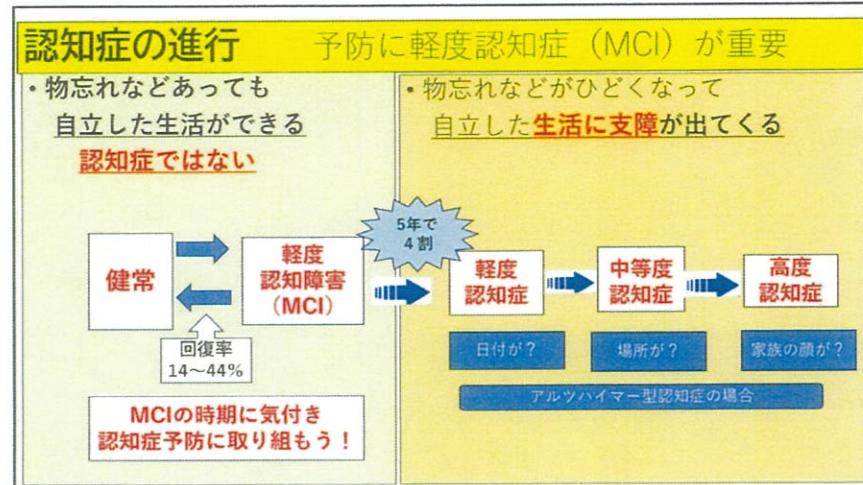
認知症について考える ①

- 1 軽度認知障害(MCI)について考える
あなたは正常、軽度認知障害、認知症（軽度）？
- 2 最近認知症の人気が増えてきているのはなぜ？
- 3 認知症予防を考える（犬を飼うと認知症になりにくい）
重要な①運動、②頭を使う、③他人との交流
この3つがそろった日常の活動ってあなたの生活には
ありませんか？

軽度認知障害 (MCI) の症状

「最近物忘れが以前に比べひどくなったな～と感じる」（物忘れの自覚）
 「昨日Aさんと会食して何か約束したけど何の約束？会食の料理は何だったかしら？」
 （記憶が一部抜ける）
 「**買い物で買い忘れることが増えた**」「掃除洗濯が手際よくできなくなった」
 「スケジュールを立てたりと段取りをつけるのが下手になった」
 「調理の段取りが以前のようのバツバツとできなくなった」
 「出かける時、準備に暇がかかるようになった」（でかける段取りがへたになった）
 「お金の計算が下手になった。小銭の管理が下手になった」（金銭管理）
 「乗り物を利用した外出が苦手になってきた」（乗り換えなどが苦手に）など。
 しかし調理にしても買い物にしても出かけるにしても時間はかかるようになっても
 日常生活にあまり支障なく生活できる状態です。
 工夫で対処できることもあります。（マメに手帳に記載・外出準備のチェック表作成）

こういう状態に気づくことが大切です

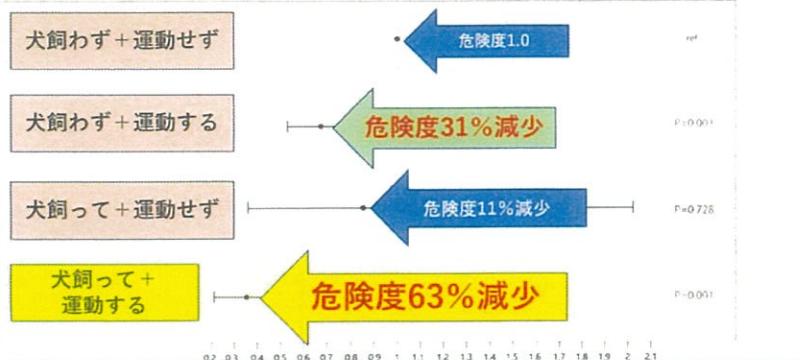




なぜ犬を飼うことが有効だったのか？

- 運動量の確保 ··· 1回30分1日2回としても420分/週
コロナ・パンデミック時も犬の飼い主だけは運動量確保十分
- 犬に限らずペットの世話は頭をよく使う
- 犬の散歩で周りの人との交流が増える
- ペットの世話をすることで：
日常生活のリズムができる
役に立っている、社会に参加、自尊心の向上
ペットの世話でオキシトシン（幸せホルモン）↑ 癒し
毎日2回は外出する

犬飼育は①運動②頭を使う③交流3つがそろう
認知症になる危険度減少する



犬を飼うような生活スタイルはないかな！！

- 卓球をする（球技）
 - ①運動になる
 - ②試合（ゲームをする）
勝とうと頭を使う
計算・相手の考え方のみ
 - ③ゲームの合間の会話
ダベリング
 - ウォーキングの場合は
誰かと話しながら
ひとりひとりしながら
 - マージャンは？
 - ①？
 - ②頭は使う
相手の手の内
 - ③会話がある、交流
 - 運動だけないので補う必要あり
お金をかけるとストレガ増えるのでNG
 - 家事・調理は？
 - ①運動になります
 - ②頭を使います
 - ③誰か家族と一緒にすれば
- あなたの趣味で何かないですか？