



みんなDE学ぼう

認知症予防教室

2026

2

VOL.74

のざと診療所認知症予防教室グループ 発行

第74回講義『家事は認知症予防にうってつけ！』

今回の大野医師の講義は家事と認知症についてのお話でした。世界中から認知症予防に対する家事の有効性が報告されており、イギリスからは、調査の結果「家事を毎日する人はほとんどしない人と比べて認知症リスクが21%も低い」ことが報告されました。その他、マレーシアからは「家事は記憶力や注意力を高め、足腰を強くし転倒予防にもつながる」と、アメリカからは「家事レベルを一貫して高く保っていた人は認知機能の低下速度が有意に遅いことが認められる」と報告されています。

認知症予防に不可欠な生活習慣は、①運動 ②知的活動 ③コミュニケーションの3つです。家事にはこの三つが多く含まれていますので、これまで家事に携わってきていない方も、これを機に是非、家事に積極的に取り組んでみてくださいね。

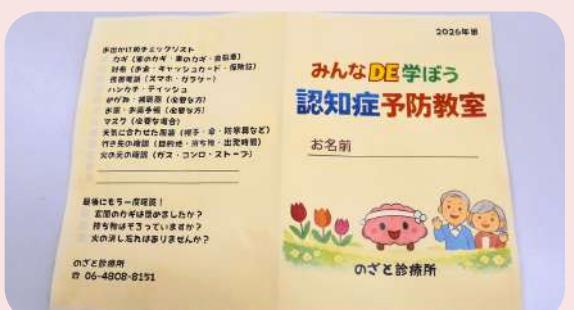


February

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

今回のアクティビティ

お出かけ前 チェックリストづくり



お出かけ前に忘れ物がないか、チェックリストを作成しました！裏面は認知症教室への出席カードとなっています。

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！

- ★大野先生の話は認知症予防にも家事がいかに大切な教えてもらえて、うれしかったです。ぜひ男性にも知ってもらいたい。
- ☆年齢とともに家事がおろそかになってきておりました。改めて家事に力を入れて取り組みたいと思いました。
- ★家事についてあまり考えていなかったのですが、こんな為になっていると思わずにいました。これからも頑張っていきます。

次回開催日程

参加無料

第75回 2月26日
第76回 3月26日



毎月第4週木曜日
14時より定例開催中！
TEL 06-4808-8151

家事は認知症予防にうってつけ！

世界中から家事の有効性が報告されていますよ！
皆さん家事に取り組みましょう

認知症予防教室

26/1/22大野啓文

家事が認知症予防に良いという報告①（イギリス） 家事を毎日するとほとんどしない人に比べ認知症リスクが21%低かった

- ・イギリスの「バイオバンク」
(人間の体の資料を研究目的で保管)
- ・2006年から遺伝や食事、生活習慣、
などが疾患に与える影響を調べる
- ・40歳から69歳までの約50万人を対象
に健康に関する詳細な健康情報を提
供してもらって研究

年齢や性別、教育、収入、家事、」家事
以外の運動、社会的交流、喫煙、飲酒、
食習慣などを調整して調査。

- 約50万人の成人を約11年追跡。
→この間で約5200人が認知症になった。
家の頻度を5段階に分けて調査
「毎日」「週に数回」「週に1回」
「月に数回」「ほとんどしない」
- ・家事を毎日する人は「ほとんどしない」
人と比べて認知症リスクが21%低かった。
 - ・この研究ではジムに入会して運動する人もリスク
が同じくらい下がっていたそうです。
ジムに行くのと同じ効果が無料で家の中でできま
すよと

家事が認知症予防に良いとい報告②（中国・米国）

- ・「毎日家事」で認知症リスク3割減（中国の長寿調査）
平均年齢約73歳対象。 「ほぼ毎日」家事をする人は、ほとんど家事をしない人と比べ認知症リスクが実に29%も低い・特筆すべきは、この効果に男女差がなかったこと
- ・アメリカの報告：健康と退職に関する研究、5000人以上の高齢者を10年間追跡。家事レベルを一貫して高く保っていた人は、低いままだった人と比べて認知機能の低下速度が有意に遅いことが確認。 このパターンは60代後半から80歳以上まで男女ともに見られました。

家事が認知症予防に良いとい報告③

- ・家事は記憶力や注意力を高め、足腰を強くし転倒予防にもつながる（マレーシアの報告）
- ・家事をあまりしない人に比べ知能テストなどで認知機能調べると
軽い家事をよく行っている人は5%上昇
重い家事をよく行っている人は8%上昇
- ・家事をあまりしない人に比べ
軽い家事をしている人は数分から数時間前の短期記憶が12%上昇
- ・家事をあまりしていない人に比べ
重い家事をよくしている人は注意力が14%上昇
(軽い家事も重い家事も良い！)

認知症予防 「3つの習慣」と家の効果

1 認知症予防のための 「運動」
体を動かし脳を活性化

2 認知症予防のための
「知的活動」 毎日頭を使う

3 認知症予防のための
「コミュニケーション」
いろんな人の会話

1 家事で運動が増える

調理、買い物、洗濯、掃除などなど

2 家事は頭を使う

- 調理（後述）洗濯、掃除、
- 家の中の整理整頓
- 衣類の整理、冬物・夏物
- 買い物、などなど

3 家事はコミュニケーションが増える

家族のために料理 = 他者とのつながり

- 近所との付き合い、町内会、町の雰囲気
- 訪問者の相手
- 買い物でのコミュニケーション

認知症予防 知的活動8つの鍛えるポイント

1 : **近時記憶力** 数分から数日の記憶

覚える→他の作業→数分後思い出す機能

2 : **視空間認知力** 目でみた情報から

空間の全体的なイメージを把握する能力
車庫入れ、 生け花、

3 : **注意力**

同時に二つの事をする

いろんな音がする中から必要な音だけ聞く
一つの事を集中して続ける

4 : **作業記憶を使う**

必要な作業を行う時記憶の中から
その時必要な物を出す能力

その時どきに必要な手順を思いだし用意

5 : **遂行力（すいこうりょく）を使う**

効率的に考えて計画する力
計渴して実行、やり遂げる力

6 : **計算力を鍛える**

7 : **判断力を使う**

物事を正しく認識、
目的に応じて必要な物を選択

8) **思考力を使う**

頭の中の情報の整理、
情報を組合わせて新しい物や関係を作れる能力

実際の調理場面での知的活動 1

①夕食は何にしようか

- ・ 昨日はの夕食はなんだったかな～
(1記憶力)
- ・ 今日は娘いないから 4人分作れば
(6計算力)
- ・ 冷蔵庫にあるものは？ え～とお米はあるしキャベツ、豚肉、ネギもある
(1記憶力と8思考力)

よし野菜炒めとみそ汁とごはんにする
(7判断力)

②何時から始めようかな？

- ・ 今何時？ 午後 3 時
- ・ 野菜炒めは 15 分、電気釜が 45 分、
- ・ みそ汁は 10 分かかるかな
(4 作業記憶 ⑥計算力)、
- ・ 家族が食堂に集まるのが 6 時ころだから
え～と、ヨシ！ 夕の 5 時から始めよう
(6 計算力 7 判断力)

実際の調理場面での知的活動 2

③何から調理はじめるか

調理の段取り決める

(4 作業記憶 5 遂行力)

- ・ 夕方 5 時に台所で準備の順番を決める
- ・ ① まずご飯を炊飯器でセットする
- ・ ② 野菜を切って炒める用意
- ・ ③ みそ汁は ほうれん草と豆腐を入れるので
 切っておく

料理が冷たくなるので 5 時半から炒めたりは
開始とする

やさい炒めを作りながらみそ汁も同時進行で
作っていく (1 近時記憶、)

作業中でもお湯が沸いた音や夫が帰ってきた物
音を聞き分けて誰が家の中に今いるかを判断
(3 注意力)

④何時までに終わらないと

- ・ 6 時までにご飯が出来上がるようすべ
 の調理の進み具合を調節する
(7 判断力、3 注意力 5 遂行力)
- ・ ご飯やお皿をかっこよく並べる 赤い色
 の食品がないな～、トマトつけよう
(2 視空感認知能力 7 判断力)
 - ・ ご飯ができたよ～と家人を呼ぶ
(7 判断力)
- ・ 後片付け 食器を運ぶ 洗いやすいように
 シンクに置いていく
(3 注意力 5 遂行力 7 判断力)
- ・ 洗った食器のしまい方
(2 視空間認知力 7 判断力)

本日のまとめ

- ・認知症予防に大事な生活習慣は①運動 ②知的活動 ③コミュニケーションの3つです。この3つの活動が家事の中に多く含まれていることをお話ししました。
- ・中でも調理場面での何気ない動きの中に多彩で多くの知的活動が含まれていることを説明しました。
- ・家事は認知症の予防に良いという報告は世界中から出されています。男女をとわず家事にかかわっていくことはこれからの中高齢者社会を生きていく中では大事なことです。
- ・家事は身体の運動や周りとのコミュニケーション、また高齢者に多い孤独感の深まりやうつの予防にもなります
- ・家事にたずさわっていない方はぜひ積極的に取り組んでいきましょう。（補足：私も日々家事で頭を鍛えています。）