

# 認知症予防見立て塾

ポプラクリニック  
千葉大学医学部附属病院患者支援部 特任准教授  
上野 秀樹

みんなの認知症情報学会 <https://cihcd.jp>

みんなの認知症情報学会

1

## 介護予防・認知症予防

### ■平均寿命

男性 81.64歳 女性 87.74歳

### ■健康寿命

男性 72.14歳 女性 74.79歳

### ■健康寿命

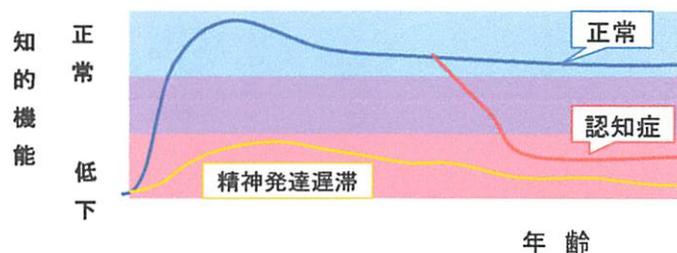
WHOが提唱した指標で、平均寿命から寝たきりや認知症など介護状態の期間を差し引いた期間

みんなの認知症情報学会

2

## 認知症とは

一旦正常に発達した知的能力が低下してしまい、物忘れや自分の周囲の状況がわからない見当識障害、理解・判断力の低下などがあるために、日常生活・社会生活に支障を来している状態



3

## 認知症とは

---

- 認知機能障害

もの忘れ、自分の周囲の状況がわからない見当識障害、理解力の低下、判断力の低下



- 日常生活、社会生活上の支障がある  
→生活障害の存在

## 記憶障害

---

- 新しい出来事を覚えるのが苦手になる  
(最近の出来事を忘れてしまう)
- 昔のことは覚えていることが多い
- 出来事自体を忘れてしまう

## 周囲の状況がわからない 見当識障害

---

- 日時に関する見当識障害  
日付や曜日がわからなくなってしまう
- 場所に関する見当識障害  
自分のいる場所がわからなくなる  
→自分の家にいるのに「自宅に帰ります」と言い出したり
- 人に関する見当識障害  
周囲の人のことがわからなくなる  
→家族のことがわからなくなる



# 科学的に正しい 認知症予防

浦上克哉

日本認知症予防学会 理事長  
鳥取大学医学部教授

講義

最高峰の医学論文(2020年発表)で判明!

SE

認知症になる人を  
**4割減らせる**

確かな予防を始めよう!

- 難聴や肥満、社会的孤立など  
今すぐ対策すべき12のリスク
- 認知症の一步手前(MCI)から回復!  
週2時間でする予防プログラム →

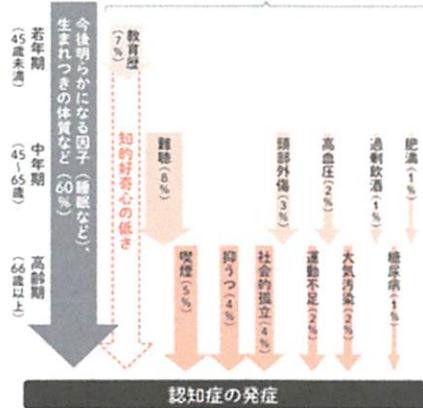
〒114-8501 東京都品川区東品川1-10-1  
TEL 03-3552-1111 FAX 03-3552-1112  
E-MAIL 認知症予防学会事務局 info@japad.jp



「認知症  
リスク」  
チェックシート  
付き

## 認知症の発症リスク因子

変えられる12のリスク因子  
(合計40%)



認知症の発症

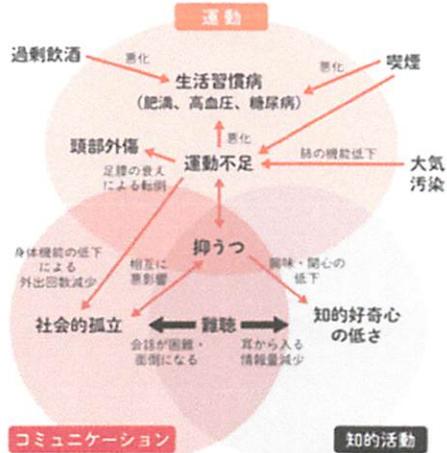
この12因子は現時点で確実にわかっているものです。今後の研究の進展により、残りの60%の中から新たなリスク因子が出てくる可能性は十分にあります!



科学的に正しい認知症予防  
浦上克也著 翔泳社刊

Livingston G. et al. Lancet. 2020; 396(10248): 413-446より引用・改変

## 12のリスク因子と3つの習慣の関係



運動・知的活動・コミュニケーションの3つに気を付けて生活することは、自然とこれらのリスクに対応することになります。



科学的に正しい認知症予防  
浦上克也著 翔泳社刊

# 運動

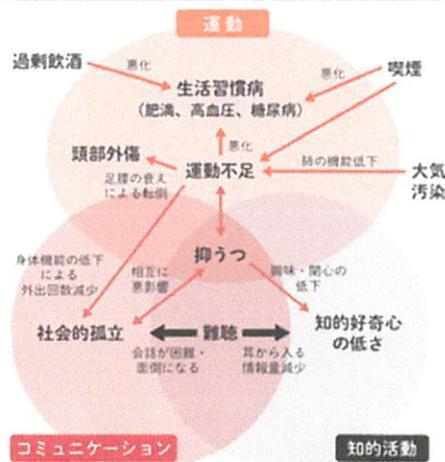
10

## 運動の重要性

- 66歳以上の高齢期に運動不足の状態なら、認知症の発症リスクは1.4倍に高まる
- 高血圧の改善・予防
- 糖尿病の改善・予防
- 高脂血症の改善・予防
  - 生活習慣病の改善・予防
  - 血管の健康が保たれること

11

12のリスク因子と3つの習慣の関係



運動・知的活動・コミュニケーションの3つに気を付けて生活することは、自然とこれらのリスクに対応することになります。

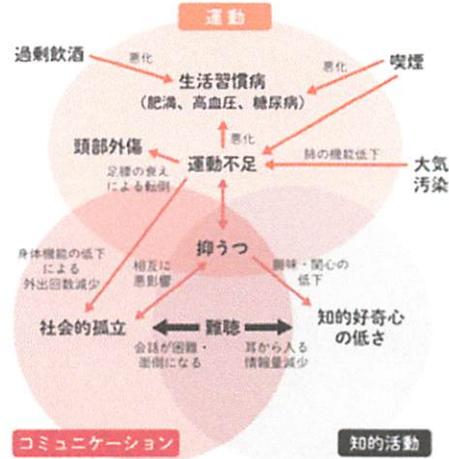


科学的に正しい認知症予防  
浦上克也著 翔泳社刊

12



12のリスク因子と3つの習慣の関係



運動・知的活動・コミュニケーションの3つに気を付けて生活することは、自然とこれらのリスクに対応することになります。



科学的に正しい認知症予防  
浦上亮也著 翔泳社刊

## 知的活動

## 知的な好奇心

- 年齢を重ねても知的な好奇心を持ち続け、新しいことにチャレンジし続けること  
→新しいことにチャレンジするとき、脳内では神経細胞が今までにないネットワークを形成

- 脳梗塞を起こした2人の患者  
両者ともに言語中枢が同程度に障害を受けていた。  
一人はしばらくしてしゃべれるようになり、もう一人はしゃべれないままであった。  
その違いは？