

人生100年時代!を元気に過ごす食生活

人生100年時代を元気に過ごすために・・・

長寿化が続く現代社会。いよいよ人生100年時代と言われるようになってきました。

せっかくのご長寿、だれしも体も脳も万全でいたいと願うもの。
しかし、認知症高齢者はこれからの10年で1.4倍になると言われています。

認知症の完全な予防法は、現在のところ見つかっていませんが、食生活を含めた生活の改善が認知症予防に効果があるのではないかとされています。

また、こうした生活の改善は、認知症予防のみならず、認知症と診断された後も、生活の質を高め、認知症の症状の進行を抑えることが期待されます

生活の改善の3つのポイントをご紹介します。

参考文献：東京50-フィフティア・アップBOOK（東京都福祉保健局）

ポイント① 生活習慣

生活リズムを整え、脳を刺激する行動をしましょう

- 朝日を浴びる
- 日記をつける
- 趣味を楽しむ
- 新聞や本を読む
- コミュニティに参加する



参考文献：栄養改善マニュアル（厚生労働省）

睡眠がうまくとれない
朝起きるのがおっくう
出かける気力も湧いてこない
そうした生活習慣の乱れから
ついつい、引きこもりがちに。
生活リズムを整えて
脳に心地よい刺激のある
毎日を過ごしましょう。

負担の少ない適度な運動は
身体と脳の健康に必要です。
身体を適切に動かすのも
脳の重要な役割のひとつ。
身体を動かすことそのものが
脳を刺激する
大切な“脳トレ”になるのです。

ポイント② 運動

積極的に体を動かしましょう

- ストレッチしてから開始する
- ウォーキングや水泳、ジョギングなど
できることから徐々に始める
- トレーニング中の転倒に注意!
- 無理せず笑顔で



参考文献：
認知症予防に向けた運動コグニサイズ
（国立研究開発法人国立長寿医療研究センター）

人生100年時代を元気に過ごす食生活

ポイント③

食事

お魚やお肉、野菜、大豆製品など
いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう

- 青魚からDHAやEPAを摂取
(サバ・アジ・イワシなど) サケやマグロも
- 緑黄色野菜からビタミンと
ミネラルを摂取
- よく噛んで食べましょう
- 水分補給はしっかりと
- お酒は飲みすぎに注意!
- 楽しい食事で食欲UP

参考文献: しっかり食べて老化を防ぐ
(農林水産省)



脳を作っているのも動かすのも
“栄養”が必要です。

脳のエネルギー源の炭水化物

脳細胞の大切な材料であり、
脳の機能に大切な脂質

脳に栄養を運ぶ丈夫な血管の
素材となるたんぱく質

バランスよく栄養を摂ることで
あなたの脳も、パワーアップします。

つつい粗食になったり、
偏った食生活になりがちですが、
健康な脳は健康な食生活から。

食事の内容を見直して
みませんか？

あなたの健康に忍びよる“フレイル”

食欲がない・・・疲れやすくなった・・・だから、外出するのも億劫で引きこもりがち。
身体を動かさないで、ますます、食欲もなくなって・・・体も心もどんどん、痩せていく
そんな“フレイル”と呼ばれる状態の高齢者が増えてきています。

フレイルは大まかに言うと、栄養不足や筋肉不足、運動不足が極端に進んだ
“虚弱”な状態。誰も老化すれば筋肉も食欲も落ちやすくなるものですが、
それが病的に急激に生じるのがフレイルです。

フレイルになると、病気になりやすくなったり、いったん病気になっても治りづらくなったり、
転倒して骨折を起こしやすくなったりするほかに、認知症の発症や症状の進行にも
悪影響が。そのフレイルを防ぐのがここで紹介しました、生活習慣、運動、食事の3つの
ポイント。3つのポイントを大切に。あなたの健康な100年をお祈りしています。

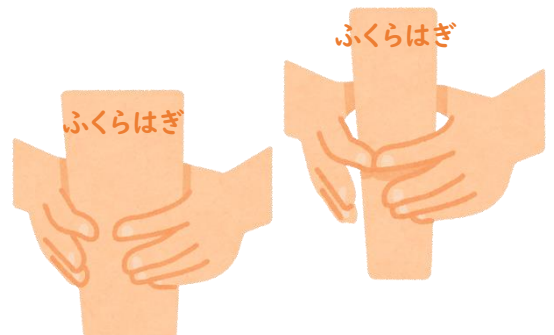
試してみよう、ゆびわかテスト

あなたの両手の人差し指と親指で
わかを作ってみてください。

そのわかとふくらはぎの一番太い部分
どちらが大きいでしょうか？

ふくらはぎの方がずいぶん小さいなど感じたら
フレイルの予備軍かもしれません。

医療機関や地域包括支援センターにご相談ください。



お薬と認知症の深いお話

お薬をのんだら、みるみるうちに頭がすっきり、認知症がどこへやら…
そんな認知症を完全に治す特效薬はまだ見つかっていません。
ですが、進行を遅らせるといわれる薬はいくつかあります。
そんなお薬と認知症の深いお話と、薬剤師からのメッセージをお伝えします。

認知症で用いられるお薬

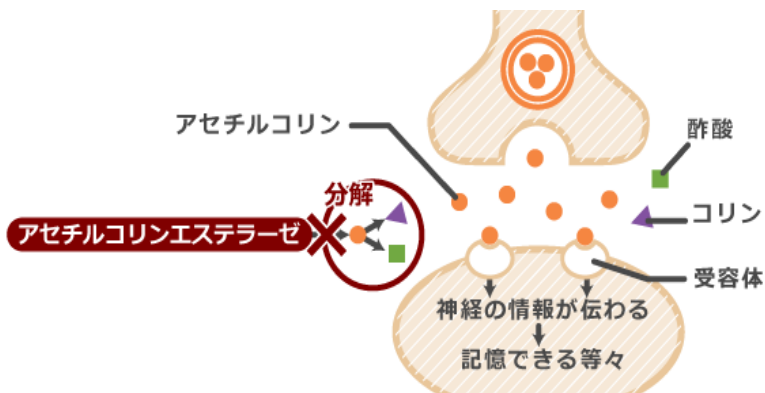
現在はジェネリック医薬品も販売されています。
あくまでもお薬は認知症をサポートする方法のひとつ。選択肢はさまざまです。
お薬をのむことだけが治療ではありません。



認知症の薬の主な働き アセチルコリンエステラーゼ阻害剤

筋肉を収縮
副交感神経を
刺激してリラックス
脈拍を下げる
円形脱毛症の
治療にも用いる

胃腸の動きをよくする
唾液の分泌を高める



脳の働きを維持すること＝
アセチルコリンを減らさないようにする！！

認知症とともによく生きよう

認知症の偏見解消と孤立予防は、最高のお薬

心の中にある認知症の否定的な意識

- ・『認知症だけにはなりたくない』
- ・周囲に迷惑をかけたくないから…
- ・【認知症＝周囲に迷惑をかける存在】
という強い思い
- ・支援や助けを求めるタイミングが遅れ、
【孤独・孤立】へ



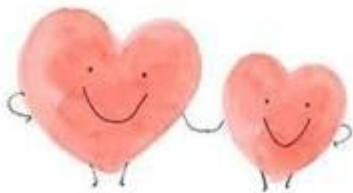
【認知症】そのものを予防することよりも、認知症の人の孤立・孤独に影響を与えている、世の中の意識（過度な悲観や偏見）、さらには、そうした意識に基づいて形づくられている現状のサービスや社会環境のあり様こそを変えていくことが、本質的な取り組みであるとも言われています。

『認知症予防』よりも 認知症の人や家族の『孤立予防』を

- ・認知症の発症を確実に予防できる方策が科学的に確立されていません。
- ・『認知症の予防』＝『決して起きてはいけない出来事』として過度に強調しすぎること。
⇒ 認知症に対する否定的な意識を強めてしまいます。
- ・『早期発見・早期治療』⇒ 専門家に委ねなければならない、自分たちだけでは無力だ…という意味ととらえないこと。
- ・『認知症とともによく生きよう



『Living well with dementia』



『認知症予防』よりも心身ともに健康であること

生活習慣病やうつなどの精神疾患、難聴の放置

「社会的孤立」や「生きがいの喪失」も大きな原因になる。



- ① 生活習慣病や精神疾患の予防・治療をしっかり
- ② 人や地域とのつながりを持つこと
- ③ 生きがいをもちつづける環境づくりを



人間らしい生活や人生を支えるために必要なことはなにかを考えましょう。

「認知症」の否定的なイメージからくる不安や恐怖をそのままにして『認知症予防』だけを考えないように。



その人にあった適切な時期の診断と支援が大切です

- ・『早期診断』⇒『適切な時期に診断を受ける』
『その人にとっての適切なタイミングでの診断』
- ・診断のあとに『適切なケアの導入・環境の調整』が必要です。
- ・診断のあとに、絶望しかなかった…ではなく、その人がある程度納得できるタイミングや状況・環境を準備してから診断を受けること。

日本人に根強く内在化している『周囲に迷惑をかけてはいけない』という価値観を和らげ、『お互い様』という気持ちで支え合える文化を地域に広げていくことが大切です！

“困ったときはお互い様”

上手に使おう!おくすり手帳

健康管理のために、情報をひとつにまとめましょう



副作用!?

以前服用して、体に合わなかったお薬について記録しておきましょう。

- ・ 医療機関にかかるとき
- ・ 入院時や退院時の情報共有に
- ・ 薬局でお薬を買うとき
- ・ 旅行するとき
- ・ 災害にあったとき など

電子版おくすり手帳
スマートフォンのアプリで
服用中のお薬の情報管理も
簡単にできます。



のみあわせ

他の医療機関で処方されたお薬
購入したお薬、食べ物
健康食品などとの
飲み合わせを確認できます。



疑問や心配な症状

服用中に**心配**なことがあれば
記入して次回、質問するのもいいですね。

MSD社・アール

医療と介護の連携シート

かかりつけ医療機関や、日ごろ利用している介護サービスを一覧できます。
おくすり手帳と一緒に持ちましょう。



連携シートは薬局でも配布しています。
いつも利用する薬局で尋ねてみましょう!

氏名	性別
氏名	
生年月日	性別
〒	市町村
電話番号	連絡先電話番号
かかりつけ医療機関	かかりつけ薬局
かかりつけ介護サービス	
主治医	担当薬剤師
かかりつけ薬局	
かかりつけ介護サービス	
かかりつけ薬局	
かかりつけ介護サービス	

医療・介護連携シート

このシートでは、医師や薬剤師が安心して処方し続けることができるよう、病歴、アレルギー、服用しているお薬、生活習慣等が一目で把握できる連携シートシステムの実装を推進しています。その結果の一環として、薬剤師・医師とつながるための連携シートを患者様へ提供いたします。

【ご本人様、ご家族様へ】
病歴、アレルギー、服用、介護サービスなどの状況を、おくすり手帳と連携シートを併せてご記入ください。また、おくすり手帳と併せて、医師に提出していただけます。

【医師・介護事業者様へ】
ご本人が利用されている医療機関・介護サービスをご把握いただき、必要に応じて、連携シートの情報共有にご協力ください。利用について内容は、ご本人からお問い合わせください。

※記載に誤りがないサービスがございましたら、即時、削除してください。

作成：医療機関の医師 監修：薬剤師・薬剤師

ご本人同意欄（ご記入欄）を入れてください

☐ このシートは、医師や薬剤師が安心して処方し続けることができるよう、病歴、アレルギー、服用しているお薬、生活習慣等が一目で把握できる連携シートシステムの実装を推進しています。

お薬手帳に組み込んで使用

担当のケアマネジャーやかかりつけ医、訪問介護、看護、通所サービスの提供者など、患者にかかわる医療と介護の情報が一覧できます!



認知症疾患医療センターについて ～慈雲堂病院

認知症疾患医療センターとは？

認知症疾患医療センターは東京都が指定した**認知症専門の医療機関**です。

都内には現在52か所のセンターが設置されており、**練馬区では慈雲堂病院が認知症疾患医療センターとして指定されています。**

認知症疾患医療センターでは様々なご相談をお受けしたり、患者さまやそのご家族をサポートする活動のほか、地域の各関係機関との連携を強化する活動、区民の皆さんに認知症についてもっと知って頂くための啓蒙活動も行っています。

**認知症疾患医療センターは認知症になっても
住み慣れた地域で生活できるようお手伝いします**

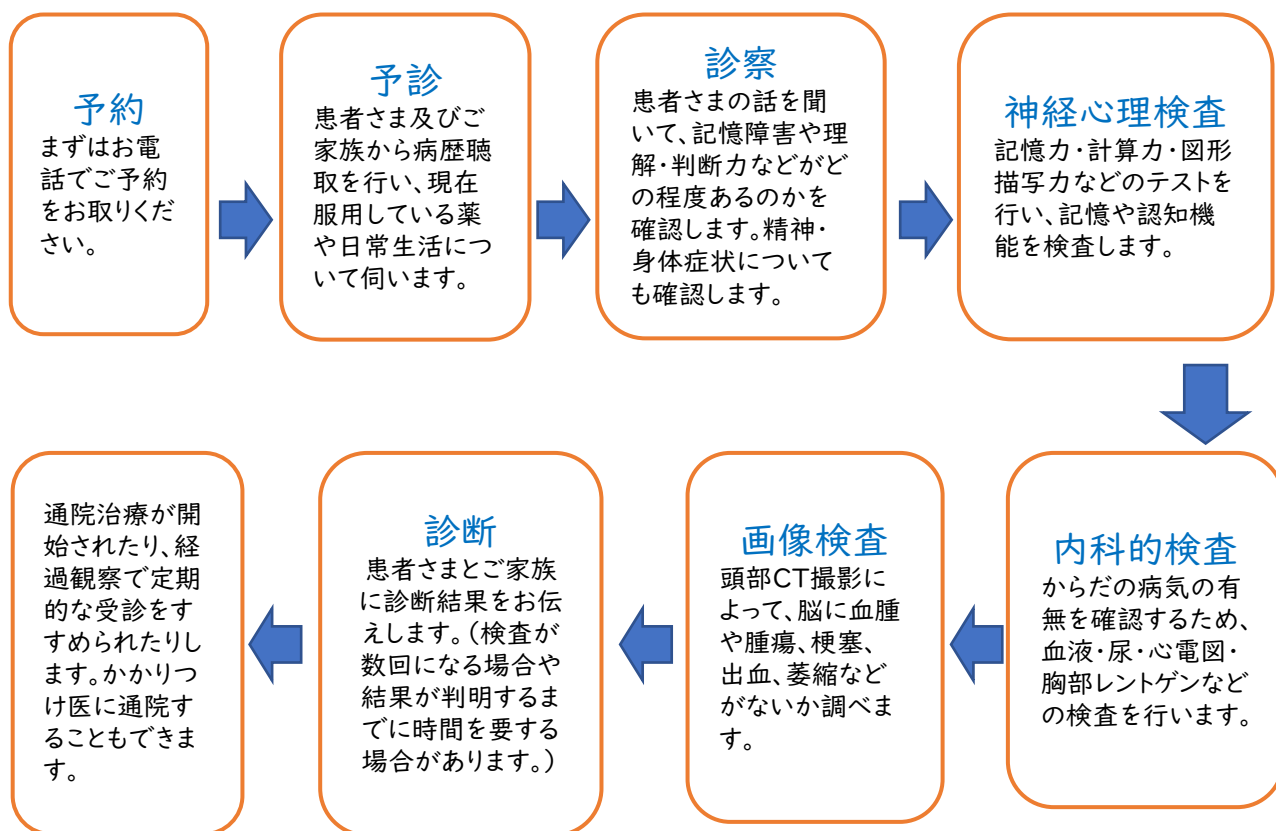


認知症疾患医療センターの役割

①専門医療相談 ②鑑別診断・治療

認知症の診断は予診、診察、検査等により行われます。

受診の際には身近な人が付き添って情報を伝えることがとても大切です。



認知症疾患医療センターの役割

③地域連携の推進

かかりつけ医、地域包括支援センター、行政、医療機関、介護サービス事業者等との連携を強化していきます。



オレンジカフェ
えんがわ



④研修・広報活動

認知症に関する区民向けの講演会や関係者向けの研修会などを開催し、啓蒙活動を行っています。
認知症カフェ(オレンジカフェえんがわ)も毎月開催しております。



⑤看護相談

在宅で介護するご家族の悩みや認知症の方への対応の仕方など、なんでもご相談に応じます。



ひょっとして認知症？

5分前に聞いた話を、思い出せない事がある。

一人で買い物に行けない。

バスや電車、自家用車を使って一人で外出できない。

今日が何月何日かわからない。

自分がどこにいるのか、わからない時がある。

言おうとする言葉がすぐに出てこないことがある。

「いつも同じことを聞く」と、言われる事がある。

電話番号を調べて電話をかけることができない。

いつご飯を食べたか、思い出せない。

財布や鍵など物を置いた場所が分からなくなることがある。

貯金の出し入れや公共料金の支払が、一人で、できない。



いくつか当てはまると認知症かも!? 一度、受診することをおすすめします。

受診の際は…

当院は初診予約制です。まずはお電話でお問い合わせ下さい。

【予約受付】 03-3928-6511 (月～土曜日・9時～17時)

※ご予約の際に、受診当日にご本人と同行受診ができる方のお名前を伺います。

ご家族のお名前、または地域包括支援センターなどの関係機関名をお伝えください。

【お持ちいただくもの】

保険証 かかりつけ医の診療情報提供書 おくすり手帳

(かかりつけ医がおらず、診療情報提供書をご用意できない場合もご相談下さい。)

慈雲堂病院/慈雲堂病院認知症疾患医療センター

東京都練馬区関町南4-14-53 電話 03-3928-6511(代)