

認知症

リスクは減らせるでしょうか？

脳を健康に保つ生活は、認知症のリスクを減らすことが研究によって示唆されています。一般的に心臓にとって良いことは脳のためにも良いのです。バランスの取れた食事と心身の活動を日常的に行うことが大切です。生活を変えるのに遅すぎるということはありません。リスクを減らすための5つの方法があります。日ごろの生活の中で簡単に実行できることばかりです。



1 心臓を大切にしよう

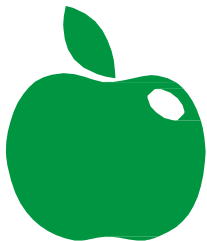
喫煙、高血圧、高コレステロール、糖尿病、肥満などは、血管を傷め、心臓発作や脳溢血や認知症発症のリスクを高めることが明らかになっています。

これらのリスクは健康的な生活で予防でき、また発症してしまったときでも治療の効果を上げるために役立ちます。



2 身体を活発に動かそう

体を活発に動かすことは血圧と体重のコントロールのために大切です。また糖尿病と一部のがんの予防や認知症の発症リスクを減らすために役立ちます。活動的に過ごすとき気分もよくなります。友人や家族と一緒に行えば、さらに楽しく行えるでしょう。



3 健康な食生活を心がけよう

バランスの取れた健康的な食事でうまく機能させることができます。穀類や果物、魚、豆類、野菜などが豊富な地中海式の食事が認知症の予防に役立つという研究結果もあります。脂肪分の多いものや飽和脂肪酸、また糖分や塩分の多い加工食品は、心疾患のリスクを高めるので避けましょう。



4 脳を鍛えよう

脳を鍛えることや新しい活動に挑戦することは、新しい脳細胞をつくり、脳神経のつながりを強めます。そして、アルツハイマー病等が脳へ及ぼす悪い影響を減らすでしょう。

新しい言葉の勉強 あるいは趣味やスポーツなどを初めてみませんか？



5 社会的な交流を楽しもう

人と交流することは脳を活性化させて機能を保ち、認知症や鬱を予防するために役立ちます。友人や家族と過ごす時間を作るようにつとめ、趣味やスポーツを通じて心と体の両方を使って活動するようにしましょう。

認知症

認知症とは、記憶、思考、認知、言語など脳の様々な機能を衰退させる原因となる病気です。アルツハイマー病は、認知症の原因の50～60%を占める病気です。他に、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、前頭側頭型認知症などがあります。

多くの認知症には、記憶障害、計画および実行の障害、言語障害、失認、人格変化など共通の症状がみられます。

世界中に4400万人の認知症の人がいます。そしてその数は2030年までに7600万人、2050年までには1億3500万人になると推計されています。

国際アルツハイマー病協会

国際アルツハイマー病協会は、世界のアルツハイマー関連団体の連合組織で、世界保健機関（WHO）と公的な協力関係を結んでいます。各国の加盟組織は、それぞれの国、地域で認知症の人とその家族の支援活動を行っています。ADIの目的は、世界中の認知症の人とその家族の生活の質を向上させることです。

世界アルツハイマー月間

9月は世界アルツハイマー月間です。認知症の啓発活動を行い、偏見をなくすための世界的キャンペーンを展開します。

1994年から9月21日を世界アルツハイマーデーとして、認知症の人やその介護者、そして世界中のアルツハイマー協会が一つになって行動してきました。2012年からは1日だけでなくその期間を1ヵ月として、より多くの人やグループが、認知症の人や介護者への支援やサービスの向上を訴えることができるようになりました。

世界のアルツハイマー協会（「家族の会」）

世界中にある80以上のアルツハイマー協会等、加盟団体が認知症に関する情報を提供し、認知症の人とその介護者を支援しています。あなたの国のADI加盟団体（日本では「家族の会」）に関する情報は www.alz.co.uk/associations から得ることができます。

www.alz.co.uk

[alzheimersdiseaseinternational](http://alzheimersdiseaseinternational.org)

[@AlzDisInt](https://twitter.com/AlzDisInt) [#WAM2014](https://twitter.com/WAM2014)



（訳：公益社団法人 認知症の人と家族の会）



**Alzheimer's Disease
International**

The global voice on dementia