

2023 7-9
summer
No.41

生活習慣を改善して 「認知症予防!!!」





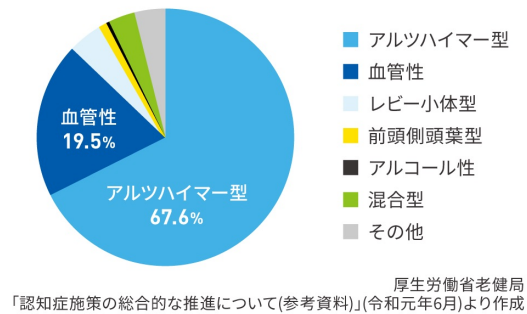
認知症とは？

認知症は脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能（記憶、判断力など）が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態で、加齢による物忘れとは異なります。厚生労働省によると、65歳以上の認知症の人は2025年には約700万人（高齢者の約5人に1人）に上ると予測されています。

どんな種類があるの？

認知症には様々な種類がありますが、「アルツハイマー型認知症」は最も多く、次いで多いのが「血管性認知症」です。アルツハイマー型は脳神経が変性して脳の一部が萎縮していく過程で発症します。血管性認知症は脳梗塞や脳出血などによって脳細胞に十分な血液が送られずに脳細胞が障害され発症します。

認知症の主な種類



軽度認知障害(MCI)とは？

認知症の一步手前の段階を軽度認知障害(MCI :Mild Cognitive Impairment)といいます。MCIとは、認知機能に問題が生じてはいるが、日常生活には支障がない状態のことです。MCIの人の約半数は5年以内に認知症に移行するといわれていますが、すべての人が認知症になるわけではありません。この段階から適切な治療・予防をすることで認知症の進行を遅らせることが期待されています。

加齢による物忘れと何が違うの？

加齢による物忘れ

例 朝食の内容が思い出せない

- 体験したことの一部を忘れる
- ヒントを与えられると思い出せる
- 日常生活に支障はない
- 物忘れに対して自覚がある

朝食は何を
食べた…



認知症による物忘れ

例 朝食を食べたこと自体を忘れる

- 体験そのものを忘れる
- ヒントを与られても思い出せない
- 日常生活に支障がある
- 物忘れに対して自覚がない

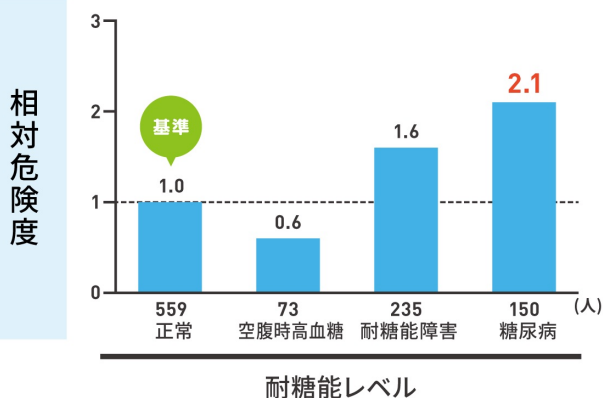
まだ朝食を
食べてない…



認知症と生活習慣って関係あるの？

様々な研究から、アルツハイマー型認知症や血管性認知症の発症には糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病と関わっていることがわかってきました。生活習慣病の発症や重症化を防ぎ、認知症を予防しましょう。

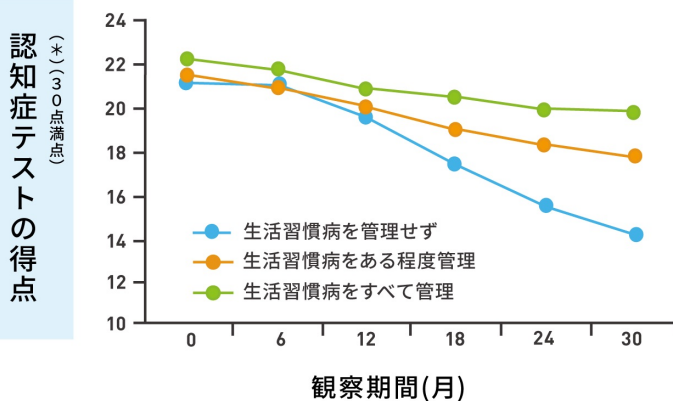
耐糖能レベル別で見た
アルツハイマー型認知症の相対危険度



調整因子:性、年齢、学歴、高血圧、脳卒中既往歴、心電図異常、肥満度、血清総コレステロール、喫煙、飲酒、身体活動度
Ohara T et al. Neurology 77:1126-1134, 2011より改変

久山町男女60歳上の1,017人(1988~2003年)を対象とした研究で、耐糖能レベルと認知症の発症リスクを調査した結果、正常の人と比較して糖尿病の人ではアルツハイマー型認知症の発症リスクが2.1倍と高いことが示されました。

生活習慣病を管理した時の認知症の予防効果



*Mini Mental State Examination(MMSE):認知機能を評価する検査。
点数が高いほど認知機能が良い。
Deschaintre Y et al. Neurology 2009より改変

日常生活に支障がない軽度の認知機能低下が見られる人を長期観察した結果、生活習慣病をすべて管理した群では認知機能の低下を防ぐことができたが、管理しなかった群は自立した生活が難しい状態にまで進行したことが示されました。

運動は認知症を予防します！

適度な運動は認知機能の低下や認知症予防に効果的といわれています。ウォーキングなどの有酸素運動は血流量が増し、脳の細胞を活性化させる効果が期待できます。また、スクワットなどの筋トレで筋肉を増やすことで、認知症につながる転倒や寝たきりの予防になります。



デュアルタスク

一度に2つ以上のことを同時に行うことをいいます。「体を動かす」と「頭を使う」ことを同時に行うことで、脳の様々な部分を活性化させて認知症予防につながります。



健康づくりサポートセンター
公式 YouTube で

認知症予防運動を公開中！

動画でチェック

指差し切替運動

手拍子+ステップ



食生活を見直して認知症予防!

1日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせず食べましょう。炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルの五大栄養素をバランスよくとることは、認知症予防につながります。

青魚をとろう

サバ・イワシ・アジなどの青魚にはDHAやEPAが多く含まれています。DHAは記憶力や判断力の向上につながります。EPAは血栓の生成を抑える働きがあり、血管性認知症の予防につながります。



野菜・果物をとろう

ビタミンが豊富な野菜や果物は抗酸化作用があり、認知症の要因の1つともいわれている脳の酸化ストレスを軽減し、将来の認知症発症リスクの低下につながります。



塩分を控えめに

塩分に気を付けることは高血圧の予防になり、血管性認知症を引き起こす原因となる脳梗塞などの予防につながります。



料理をすることも認知症予防に

何を作るか? 切り方はどうするか? など複数のことを同時に行うことは脳に刺激を与え認知症の予防につながります。



禁煙

喫煙するとニコチンの血管収縮作用により血流が悪くなり、脳への酸素供給が減って脳を痛めつける要因になり、認知症発症のリスクを高めます。



人や社会とのつながりを

人と接する機会が減ってくると、認知症になるリスクを高めたり進行に関わってくることが知られています。趣味や地域活動などで交流の場をもつことが大切です。



生活習慣を見直したい方へ /

健康づくりサポートセンターでは**健康づくりのための教室**を行っています

血糖値を改善したい方に

1日糖尿病教室・気軽に糖尿病教室

糖尿病の基礎知識、
食事や運動について学べます

体重を落としたい・生活習慣を見直したい方に

やせナイト塾(生活習慣改善教室)

健康的に減量するための食事や運動の
ポイントが学べます

禁煙について考えたい方に

禁煙教室

禁煙のコツや禁煙後の
体重増加を防ぐ方法について学べます

運動不足の解消に

にこにこルーム運動教室

3つの教室があります
体を動かし健康的な体づくりを

※全て事前予約制です。詳細についてはお問い合わせください。(問い合わせTEL:092-751-2806)

総合健診

対象は福岡市民の方です。
料金は年齢や課税状況により無料となることがあります。

健(検)診名	内容	対象年齢	料 金	
よかドック	身体・血圧測定、 尿・血液・心電図検査等 (よかドック30に心電図はありません)	40～74歳の福岡市国民健康保険加入者	500円	
よかドック30		30～39歳		
胃がん検診 <small>平日夜間は実施しません</small>	バリウムによる胃透視	40歳～69歳	600円	
大腸がん検診	内視鏡検査(2年度に1回)	50歳以上で偶数年齢になる方	1,800円	
肺がん検診	胸部X線撮影	40～64歳	500円	
	喀痰細胞診検査	50歳～64歳のハイリスク者	700円	
結核・肺がん検診	胸部X線撮影	65歳以上	無 料	
	喀痰細胞診検査	65歳以上のハイリスク者	700円	
胃がんリスク検査	採血による検査 (ピロリ菌+ペプシノゲン法)	35歳・40歳	1,000円	
骨粗しょう症検査 <small>マークのある日に実施します</small>	X線で前腕部の骨量測定	40歳以上	500円	
子宮頸がん検診 <small>けい</small>	子宮頸部粘膜の細胞診	20歳以上の女性	400円	
乳がん検診	マンモグラフィ検査 女性スタッフが対応	2方向	40～49歳の女性	1,300円
		1方向	50歳以上の女性	1,000円

1年度に1回

2年度に1回

総合健診カレンダー

● 土・日・祝日 受付時間 / 8:30～10:30

7月

2日	22日
9日	23日
17日	30日

8月

5日	20日
6日	27日

9月

3日	23日
10日	24日
17日	

● 夜間 受付時間 / 18:00～19:00

7月

9月

11日	12日
-----	-----

女性医師 DAY → 女性医師による子宮頸がん検診実施日

骨粗しょう症検査 → 骨粗しょう症検査実施日

※今年度内に対象年齢になる方は誕生日前でも受診できます。 ※「肺がん検診」及び「結核・肺がん検診」は喀痰細胞診検査のみの受診はできません。
※胃がんリスク検査は、将来胃がんになるリスクを判定するための検査で、胃がんを発見する検査ではありません。
※令和4年度より健康づくりサポートセンターの胃がん検診(胃透視)の対象年齢が変更になりました。詳細につきましてはお問合せください。

にこにこルーム運動教室

1回 800円

10:20～11:30 (受付は9:50～)

火曜 フレイル予防教室

健康運動指導士による
身体に柔軟性をつけるストレッチ体操と、筋肉や骨を無理なく丈夫にするニギニギ体操を実施。フレイル予防の身体づくりを行います。

定員
30名



水曜 スロートレーニング教室

健康運動指導士による
関節や骨にやさしいスロートレーニング法で、身体に柔軟性をつけるストレッチと筋肉をつける筋トレ。リズム体操もとり入れます。

定員
30名



木曜 ロコモ予防教室

健康運動指導士による
正しい呼吸法、指と目の運動を利用した脳トレとロコモ予防のためのストレッチや筋トレ、転倒予防のためのバランストレーニングやウォーキング法を学ぶ教室です。

定員
30名



にこにこルーム運動教室

参加申し込み 予約制

080-4310-3939

予約受付開始

前の週の教室終了翌日から

予約受付時間

平日13:40～16:30

- ・予約は電話で受け付けます
- ・予約受付時間はお守りください
- ・祝日は休講です

楽しく身体ほぐし運動

公式YouTubeチャンネルにて公開中!

タオルを使った肩甲骨ほぐし

3分



タオルを利用し、正しい姿勢で無理なく行います。

椅子に座って股関節ほぐし

3分



股関節周りの筋肉をほぐすことで、姿勢を良くします。

壁を使った肩回りほぐし

2分



スマホやテレビ、デスクワークで凝った肩をほぐします。

YouTube



各種健康教室

実施日は下記カレンダーをご参照ください。
各教室には定員があります。予約状況によっては当日受付が可能なものもありますので、お問い合わせください。

教室名	内容	対象	料金
1日 1日糖尿病教室 10:00~15:00	糖尿病の基礎講習、食事・運動指導、ヘルシーランチの実食、体組成測定、口腔ケアの実演 など	糖尿病が気になる方 ご家族が糖尿病の方	1,000円
軽 気軽に糖尿病教室 13:30~15:30	糖尿病の基礎講習、運動指導、料理モデルを使った食事チェック など	短時間で糖尿病について学びたい方	500円
やせナイト塾(生活習慣改善教室) 2講座1セット 13:00~17:00 4講座1セット 19:00~2時間程度	健康的に減量するための食事や運動の指導 体力測定や体組成測定 など 3か月後にフォロー教室あり	生活習慣の改善や減量をしたい方 健康づくりを希望する方 (18歳以上)	1セット 1,000円
禁煙 禁煙教室(禁煙サポート) 土・祝 / 10:00~11:30 平日 / 18:30~20:00	実践的な禁煙方法などの講話、禁煙後の体重増加を防ぐ運動指導 など	タバコをやめたいと考えている方、禁煙についてお困りの方、禁煙中の方など	1,000円
ヘルシー ヘルシースクール 9:00~17:00(年末年始12/29~1/3を除く)	健診結果に応じた栄養指導、運動指導 など	よかドック30を受診した結果健康の保持に努める必要がある方	無料
ニコニコ ニコニコペース健康教室 託児不可 14:00~16:00	大濠公園をスポーツドクターや運動指導士と自分にあったペースを守りながら楽しく歩く	楽しくウォーキングしたい方 ※予約は当月の1日から	200円
歯周病 歯周病予防教室(歯周病検診) 10:00~12:00	歯科医による虫歯・歯周病の検診、ブラッシング指導、歯周病対策 など	歯周病が気になる方(18歳以上)	1,000円

各種健康教室カレンダー

7月	6 木 月	15 土 歯	24 月 軽	8月	3 木 月	19 土 1日 歯	9月	9 土 日	29 金 軽
	8 土 1日	23 日 歯	26 水 禁煙		10 木 月	27 日 歯		16 土 1日 歯	30 土 禁煙
	13 木 月	20 木 月			17 木 月			24 日 歯	

新型コロナウイルス感染症対策のため、教室内容を変更したり休講にする場合があります。

糖尿病相談窓口	血糖値が高い方やご家族からの相談を受け付けます。 糖尿病専門医・管理栄養士・保健師・運動指導士が対応しています。	092-751-2806 お気軽にお電話ください
----------------	---	------------------------------------

福岡市健康づくりサポートセンター

TEL **092-751-2806**

FAX **092-751-2572**

健診や教室の日程・詳細は
ホームページよりご確認ください

あいいふ
yoyaku@kenkou-support.jp

公式HP



住所

福岡市中央区舞鶴2丁目5番1号
あいいふ4階

交通のご案内

- ・地下鉄「赤坂」駅(3番出口)より徒歩約4分
- ・西鉄バス「長浜2丁目」バス停より徒歩約1分(那の津通り)
- ・西鉄バス「法務局前」バス停より徒歩約3分(昭和通り)
- ・西鉄バス「赤坂門」バス停より徒歩約4分(明治通り)

Instagram
やっています!!

