

東海学院大学・東海学院大学短期大学部公開講座 2025

「伸びやかに生きる ～大学は知の宝庫～」

第1回 10/10（金）13:30～15:00 報告

自分に合った「認知症」の予防法を見つけよう

～心と体を鍛え、伸びやかに生きよう～

講師 野本 恵司（本学准教授）

於：図書館大セミナー室

◆◆◆◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*◆◆◆*

令和7年度の公開講座は「伸びやかに生きる～大学は知の宝庫～」というテーマで全8回開講されます。トップを飾る第1回講座は、『自分に合った「認知症」の予防法を見つけよう』～心と体を鍛え、伸びやかに生きよう～と題しまして、本学心理学科言語聴覚分野（言語聴覚士）准教授の野本恵司先生に講演いただきました。

昨年度の講座「もしかして認知症？」をふまえて、今回は「認知症」の予防についてでした。認知症の予防に関する因子には12因子あります。その因子には難聴、頭部外傷、高血圧などがあり、年齢段階によって変化します。それらの因子に対する予防を行うことで40%の予防効果が期待できるそうです。中でも糖尿病や高血圧の予防・重度化の防止、運動不足の解消、地域における「孤立」防止などが重要で、因子間には関連があります。例えば過度の飲酒や喫煙、偏った食事、運動不足などは高血圧や肥満、糖尿病などといった因子につながります。さらに、それらはうつ病や社会的孤立を引き起こし「認知症」の発症原因となっていくそうです。そこで、自分に合った認知症予防を見つけ実践していくことが重要なのだそうです。

認知症予防には4段階あります。まず、ゼロ次予防は生活環境を改善し、健康に関して気をつける段階。一次予防は認知症の低下がなく、糖尿病などのリスクもない段階。二次予防は認知機能のリスクがある段階で、MIC（軽度認知障害）など認知機能の低下がみられる段階。三次予防は認知機能が明らかに低下し、認知症と診断される段階です。できるだけ早い段階から予防に努めることが重要だそうです。

ところで、認知症予防のKey-Wordは「食生活」と「運動習慣」の見直しです。食習慣については「タンパク質」と「野菜」をしっかりとることが大切です。世界にはいろいろな料理がありますが「地中海食」がおすすめのことでした。地中海食の特徴は、①果物や野菜を豊富に使用すること、②乳製品や肉よりも魚を多く使うこと、③オリーブオイル、ナッツ、豆類、全粒粉などの未精製の穀物をよく使うこと、④食事と一緒に適量のワインを飲むこと、が挙げられます。和食もヘルシーな料理と言われますが、認知症予防の観点からみると塩分が過剰になりやすく、生野菜が足りないという問題があります。そこで、地中海食の考え方を取り入れ、料理の際の油を「亜麻仁油」、「えごま油」、「グレープシードオイル」「こめ油」など不飽和脂肪酸が多く含まれているものを使うことがおすすめです。また、玄米や雑穀米をとるようにしたり、サラダを食べる時にはオリーブオイルを使ったドレッシングにしたりするのもよいそうです。

運動習慣については、運動による脳への刺激が認知機能の維持・向上に効果があります。ご講演の中では認知症予防の運動「コグニサイズ（cognicise）」の紹介がありました。これは、体の

健康を促す運動と、脳の活動を活発にする認知課題を同時に行うものです。例えば、「コグニワーク」というのはいつもより大股でしりとりにや計算、川柳づくりなどを交えて少し早く歩くというものです。また、室内で実施できるものとして「コグニステップ」といって、歩く代わりに足踏みをしながら認知課題をするのもよいとのことでした。さらに、ハンドグリップなどを使った筋力のアップや「けん玉」なども効果があるそうです。

さらには「難聴」の予防、「噛む力」の維持、「知的活動」への参加なども重要です。

今からできる「認知症」の予防法について具体的な方法をたくさん学ぶことができ、講演の後には「こういった場合には」など多くの質問にも答えていただくことができました。

【講座の様子】

