



# 認知症・うつ病を予防しましょう

夏本番となり暑い日が続いていますが、元気にお過ごしでしょうか。今回のテーマは認知症とうつ病です。馴染みがないかもしれませんが、65歳以上の7人に1人（15%）の462万人が認知症患者であり、認知症は身近な病気となっています。また、うつ病も認知症と並んで高齢者によくみられる病気の一つです。正しい知識を知って予防に努め、いきいきと元気に過ごしましょう！



## 認知症とは

出典：認知症予防と生活指導/遠藤英俊

認知症はこころの病気ではなく、**脳**の病気です。認知症になる原因にはいくつかありますが、日本では65歳以上の認知症患者の約3分の2が**アルツハイマー型認知症**です。アルツハイマー型は脳にβアミロイドというタンパク質が蓄積することで発病し、脳の細胞がどんどん壊れていくため、記憶力が落ち、ものごとを認識したり判断することができなくなっていくます。

## 予防が大切です！

認知症にならないようにするためには、日常生活を規則正しくすることが大切です。効果的なポイントをご紹介します。

### ①運動

毎日30分程度の散歩や体操など  
→脈拍が少し速くなる程度が良いとされます



### ②バランスの良い食事

毎日同じものばかりを食べるのではなく、**さまざまな種類の食品を少しずつ食べる**ことが大切です。毎日バランスを意識することが大変なときは「**10食品群チェック**」が役に立ちます。量は関係なく、1日1回でも食べたら1点として、10点満点で1日を評価します。7点以上を目指して頑張りましょう！

↓今日の食事ですべて試してみてください <http://take10.jp/chapter2.html>

肉	魚	卵	牛乳	大豆	海藻	イモ	果物	油	緑黄色野菜	合計
										点

★特に魚や緑黄色野菜を食べるようにしましょう！

### ③生活習慣病の予防

高血圧  
糖尿病  
脂質異常症 など

これらの病気にならないためにも、運動やバランスの良い食事が大切です！

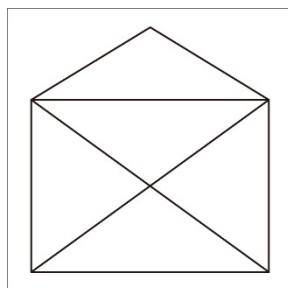
### ④毎日楽しい会話を



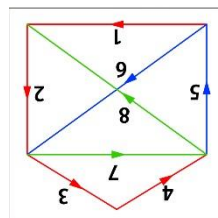
会話は脳を活性化させるため、知的活動の一つです。知らない人よりも、仲の良い関係のほうが脳が活性化します。ぜひお友達と毎日会話を楽しんでください。

## 脳トレ！

一筆書き  
してみましょう。



考えているとき  
脳は活性化するよ！



(5羊0499系000) 7景

## 老人性うつ病とは

出典：うつ予防・支援ハンドブック/滋賀県介護予防市町支援委員会

加齢によって身体だけでなく**こころも大きく変化**します。からだが思うように動かなくなるために依存心が強くなり人に頼りがちになったり、逆に孤独感からだれの言葉も信用しなくなり孤立してしまうことがあります。またこれまで生きてきた自分の価値を守ろうとし、「頑固で強気な面」と、守れるかどうか不安に思う「優柔不断で弱気な面」の両面が現れることもあります。これはもともとの性格というよりも、加齢による変化の一つです。

うつ病は脳の中の「**神経伝達物質（セロトニン）**」の不足が関わっていると言われていてます。また、老人性うつ病は、通常のうつ病の症状を示すことは少なく、特有の症状が現れることが多いとされています。

## 原因



## 症状

- ・意欲の低下
- ・認知機能の低下
- ・不安に感じる など

認知症と症状が似ているため間違われることがある

## 予防のポイント

- ・積極的に地域の活動やご近所付き合いをする → ひとりにならない
- ・自分の趣味を楽しむ → ストレス解消になる
- ・睡眠をしっかり取る → こころの安定につながる

9月のおたよりで詳しく紹介します！

## 簡単！

### さば缶カレー



#### <材料>

- さば味噌煮缶 1缶
- カレールー 1かけ（17g）
- 水 150ml
- しょうがチューブ 適量
- ご飯 1人分
- パセリ 適量



アレンジしてみよう！  
・大豆の水煮  
・野菜（なすや玉ねぎ）  
・牛乳 など

#### <作り方>

- ①サバ缶の中身を汁ごと鍋に入れ、少し身を崩す。
- ②カレールー、水、しょうがを加えて火にかけ、ルーを溶かし、少し煮込む。
- ③ご飯に皿を盛り、カレーをかけ、お好みでパセリを散らしたらできあがり！



<ポイント>  
カレーで食欲増進！  
さば缶で手軽にDHAやEPAがとれます。