

“対話の広場”Live神奈川

スマイルかながわ「認知症を考える」 ～予防の側面から



会場：県立青少年センター多目的プラザ

2017/9/5

東京都健康長寿医療センター研究所

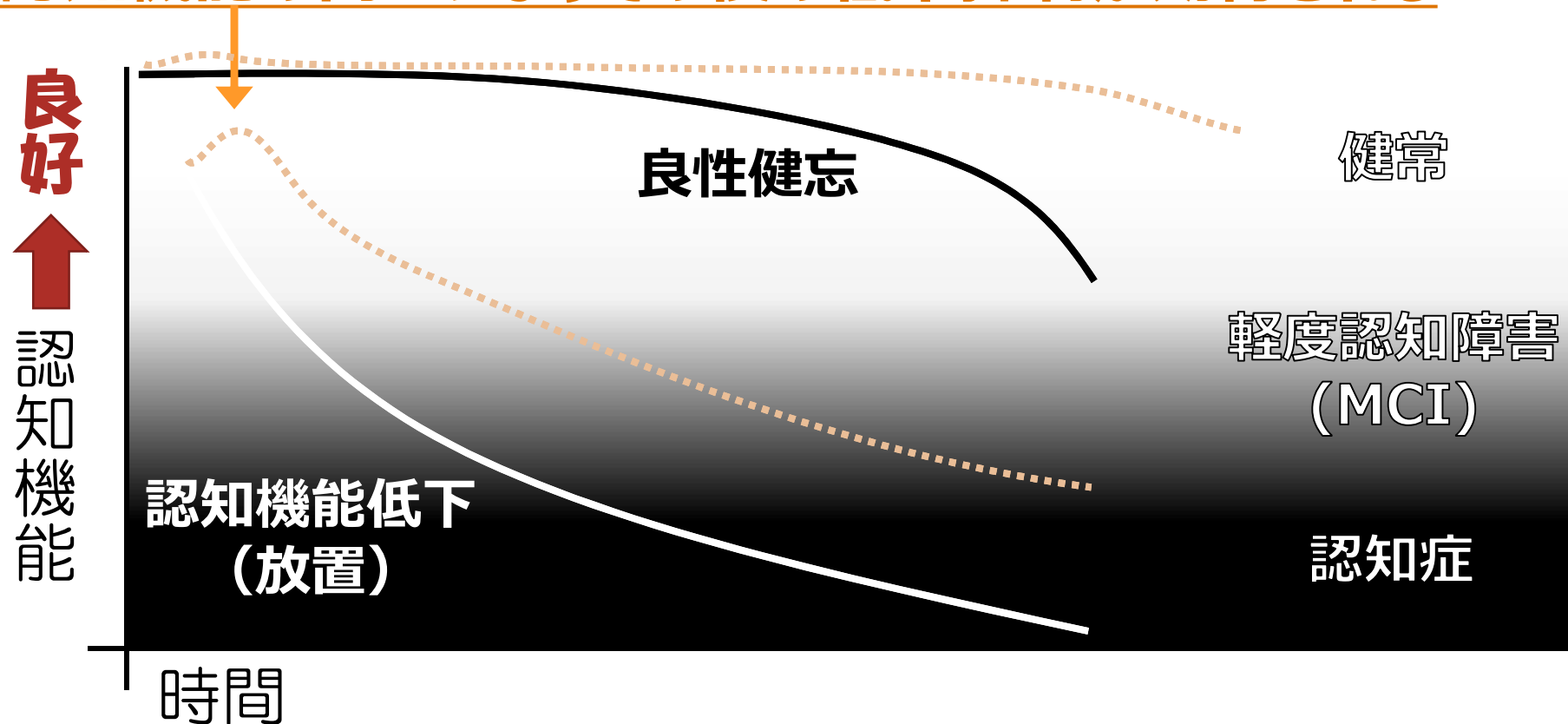
社会参加と地域保健研究チーム

藤原佳典

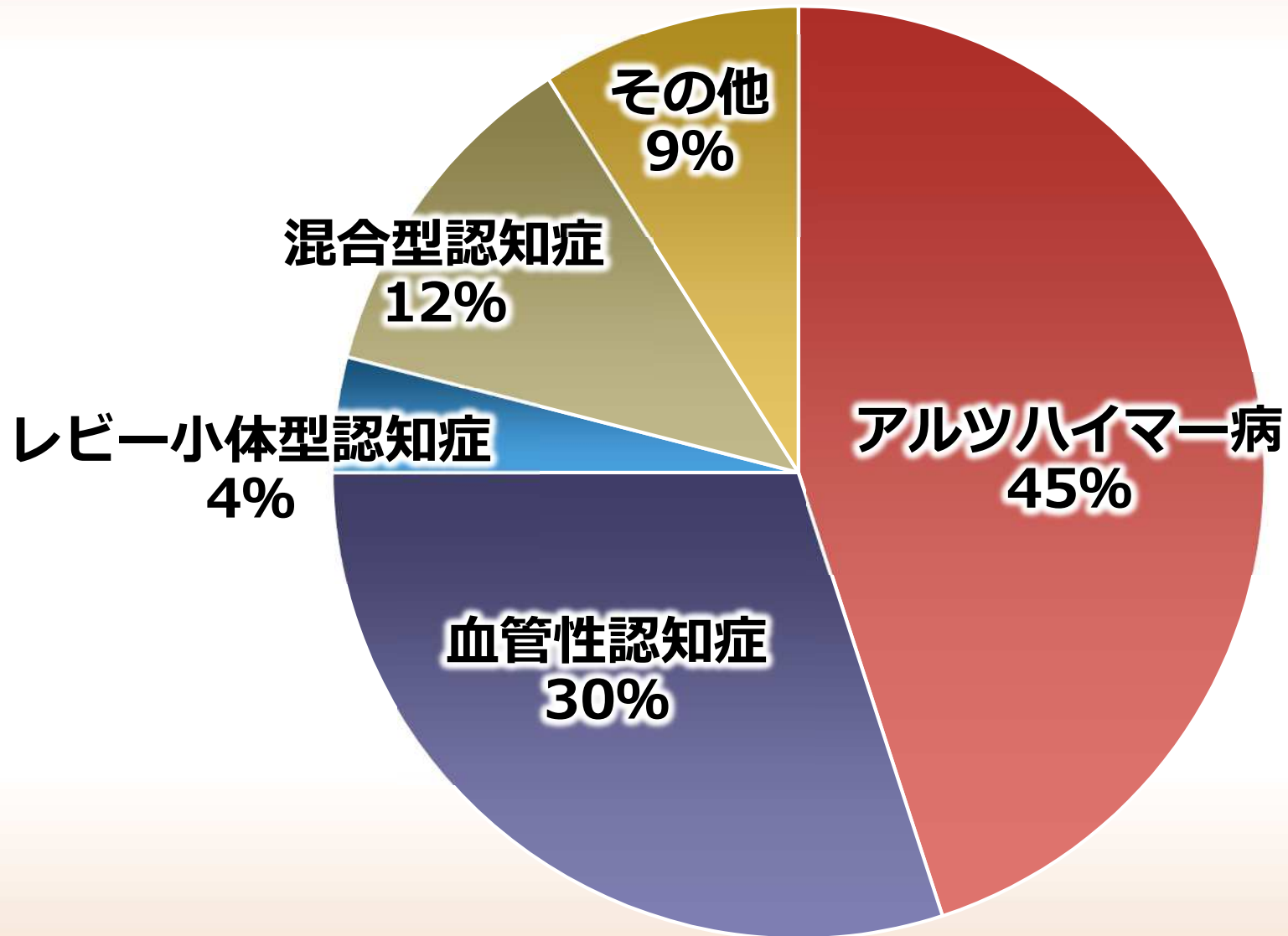
認知症とは・・・早期対応が重要

- A) 以前と比べて、明らかに認知機能の障害がある
- B) 認知機能障害が生活の自立を障害している

認知機能の向上によりその後の低下抑制が期待される



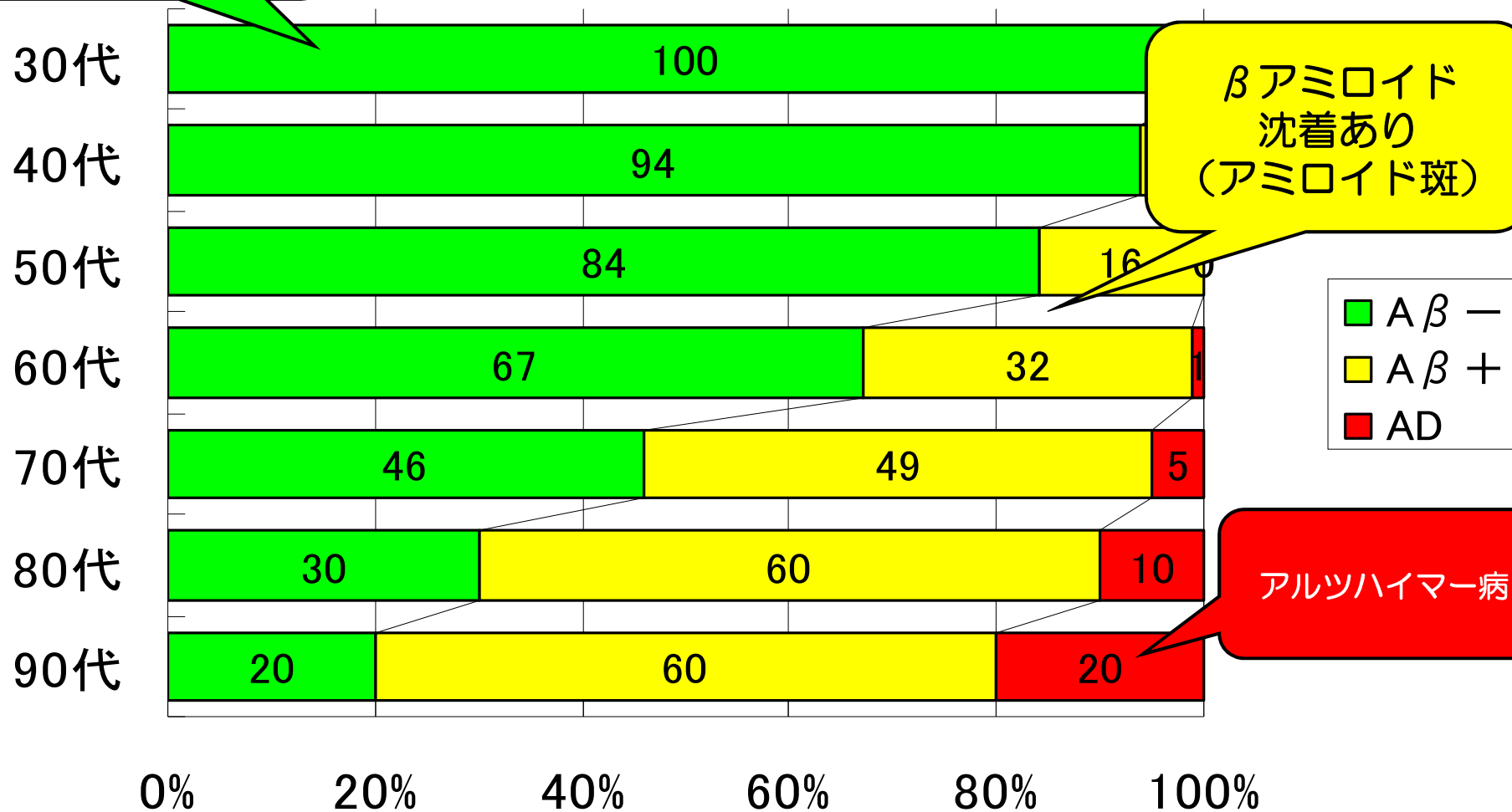
認知症の原因となる病気



Matsui et al. (2009) 久山町研究

加齢と脳 β アミロイド沈着・ アルツハイマー病の関係

β アミロイド
沈着なし



β アミロイド
沈着あり
(アミロイド斑)

■ A β -
■ A β +
■ AD

アルツハイマー病

生涯にわたる認知症の危険因子

出生時：遺伝子ApoEの ϵ 4アレル(7%)

小児期：①教育期間が短い(8%)

中年期：②高血圧(2%)

③肥満(1%)

④難聴(9%)

高年期：⑤喫煙(5%)

⑥抑うつ(4%)

⑦運動不足(3%)

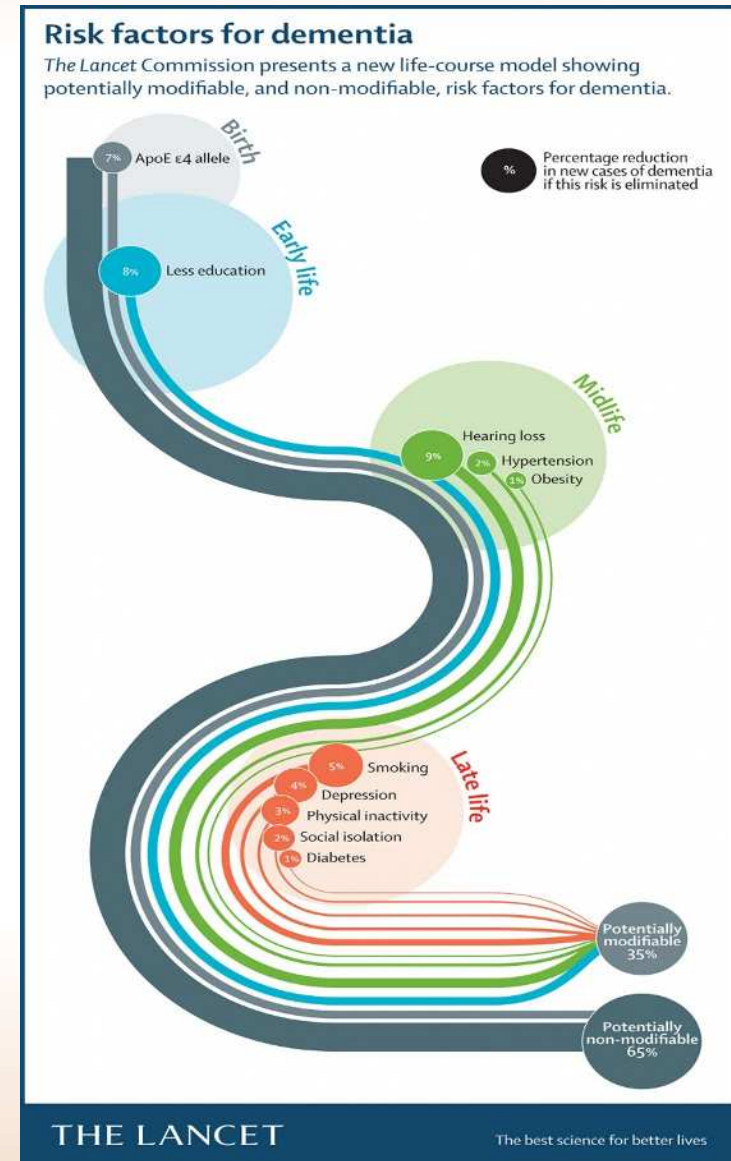
⑧社会的孤立(2%)

⑨糖尿病(1%)

改善可能な要因

計35%

Lancet認知症予防・介入・ケア委員会：Dementia prevention, intervention, and care オンライン版 2017/7/20



認知機能低下予防の戦略

生理的予防法

脳の生理的状态をよくする

運動習慣 (有酸素運動)

食習慣 (野菜・果物・魚・ワイン)



認知的予防法

神経のネットワークを強化する

知的活動習慣

対人接触

**記憶、注意機能、
思考 (想像力) を
刺激する活動**



認知機能低下予防活動を継続するコツ

興味のある・楽しいこと

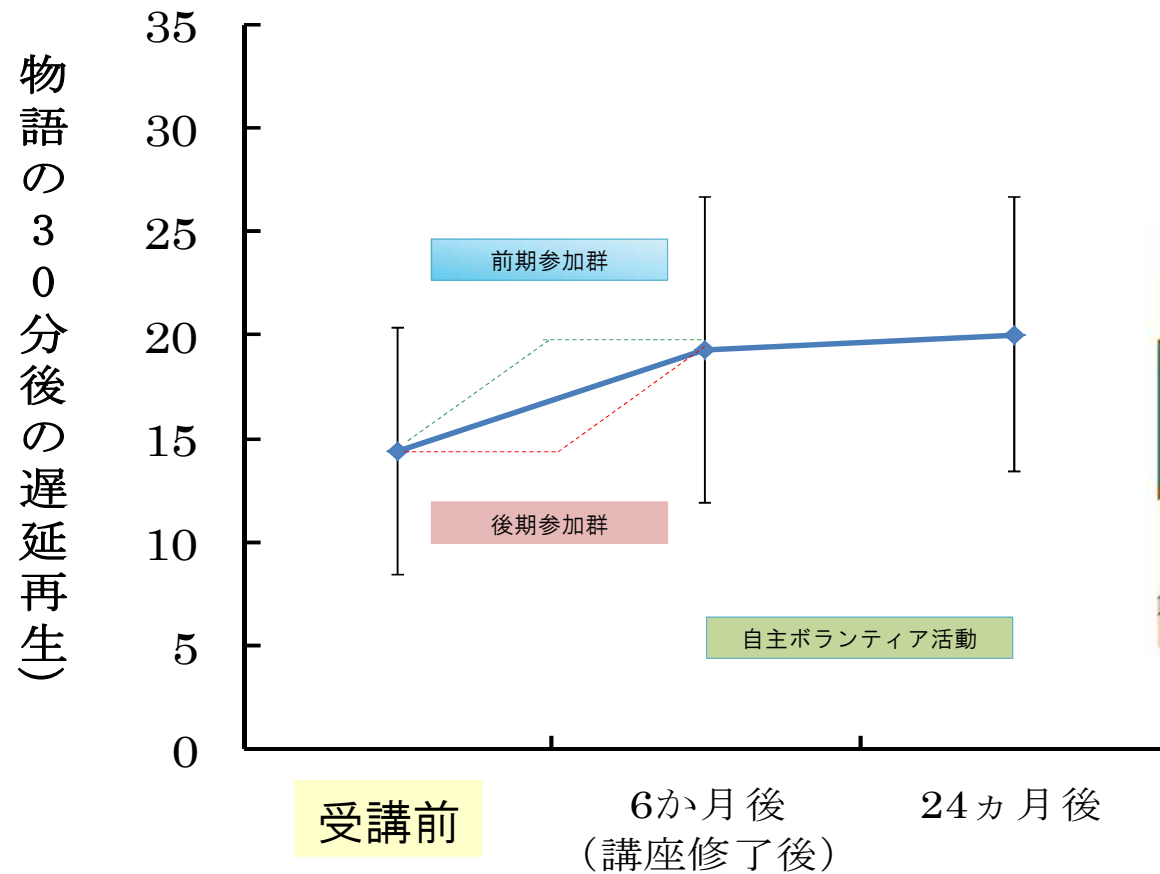
仲間といっしょに

人や健康の役にたつこと



読み聞かせボランティア・りぷりんとより
(川崎市多摩区・横浜市青葉区事例)

長期持続効果あり!



24ヵ月後時点においても維持