

予防法

普段の生活にひと工夫して認知症・生活習慣病を予防しましょう。
有酸素運動や脳を動かすことで脳への血流が良くなり、
脳の活性化やストレス発散に効果的です。

運動

- ・毎日ちょっとウォーキング、頑張れる時は運動や筋トレをして筋力を鍛えましょう
- ・『+10分』の工夫で無理なく続けられる運動習慣を身につけましょう
例) ちょっと遠回りして歩く、なるべく階段を使う、いつもより大きく動いて家事をする
- ・正しい姿勢で歩きましょう

いきいき百歳体操
がおすすめです

ポイント

- ★まっすぐ前を見る
- ★腕をよく振り、歩幅を広く
- ★かかとから着地し、指先で蹴りあげる



食事

- ・1日のトータルで栄養バランス良く食事をとりましょう
- ・野菜や果物を積極的に摂りましょう（1日の目安：野菜350g）
例) 毎回の食事に1品野菜や果物を増やす、副菜つきのお弁当を選ぶ、野菜ラーメンを選ぶ など
- ・魚や肉、大豆製品等のタンパク質は筋肉の源です
- ・だしや香辛料を使用し減塩を心がけましょう（1日の塩分摂取量目安：男性8g 女性7g未満）
- ・お口のケアもしっかりと
毎日歯磨きをして、定期的に歯科検診を受けましょう

かみかみ百歳体操
パタカラ体操がおすすめです

よく噛んで食べましょう



脳の活性化

- ・人と話したり、積極的に外出しましょう
- ・挨拶をして人と交流しましょう
- ・2つのことを同時に行ってみましょう
例) 歌を歌いながら掃除をする
散歩しながら物を数える など

しゃきしゃき百歳体操
がおすすめです

地域活動への参加や
人と交流することで
認知症のリスクが
さがります



認知症かな？と思ったらまずは相談

認知症を早期に発見し、早期に治療することや
周りのサポート体制を整えることが大切です



【間違い探し】
① 男の子のシャツがみどりな人柄 ② アスパラガスが2本多い
③ お母さんの白いご飯に梅干しがあふ ④ 女の子の髪が長い
⑤ ひまわり ⑥ かいゆうかん ⑦ べんてんちょう
⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿

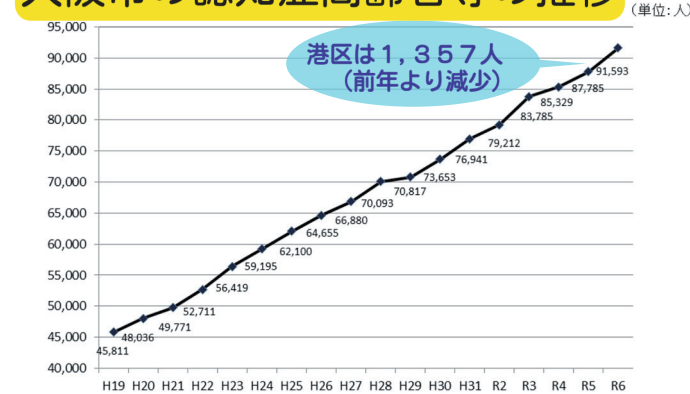
港区版

楽しく認知症予防

令和6年4月1日時点の高齢化率は港区27.5% 大阪市25.1%
港区は大阪市と比べると高い割合です。また、高齢化率と共に
何らかの介護・支援を必要とする認知症高齢者数も年々増加しています。

大阪府統計情報「年齢別推計人口」

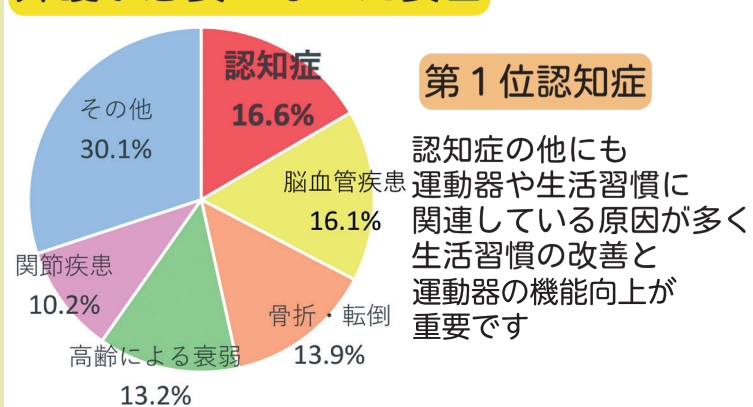
大阪市の認知症高齢者等の推移



単位: 人、大阪府福祉局、認知症高齢者等の数、平成19年～平成26年は各11月30日時点、平成27年以降は4月1日時点
要介護認定データを基に「認知症高齢者の日常生活自立度」Ⅱ以上(40歳以上)の認知症高齢者等の割合を算出

令和6年4月1日時点

介護が必要になった要因



第1位認知症

認知症の他にも
運動器や生活習慣に
関連している原因が多く
生活習慣の改善と
運動器の機能向上が
重要です

令和4年度 国民生活基礎調査

●認知症とは

様々な原因で脳の働きが悪くなることによって記憶や思考などの
認知機能が低下し、日常生活に支障をきたしている状態です。



単なる物忘れとは違います！

例) 判断力が低下する
ご飯を食べたことを忘れる
外出先から家に帰れない

単なる物忘れ	認知症
体験の一部を忘れる	体験のすべてを忘れる
ヒントがあれば思い出す	ヒントがあっても思い出せない
忘れたことに対して自覚がある	忘れたことに対して自覚がない
日常生活に支障がない	日常生活に支障がある

初期症状

- 気分が沈む
- 不安がある
- 眠れない
- 攻撃的な発言、行動
などの精神症状もあります

●生活習慣病とは

運動不足・食べすぎや栄養の偏り・休養不足・喫煙・飲酒などの
生活習慣が原因で高血圧・糖尿病・脂質異常症などを発症します。

進行すると動脈硬化に

心疾患、脳血管疾患
脳血管性認知症、アルツハイマー型認知症
のリスクも高まります

生活習慣病を予防することで認知症のリスクを軽減することができます。
毎日続けられることを取り入れてみましょう！

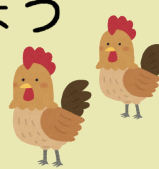


認知症予防には
「注意力」「計算力」「記憶力」
の脳トレが効果的と言われています。

問1

声に出して3回言ってみましょう

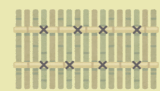
①庭には二羽ニワトリがいる



②バナナの謎はまだ謎なのだぞ



③この竹垣に竹立てかけたのは



竹立てかけたかったから竹立てかけた

問2 注意力を鍛えよう

左から「文字の読み」ではなく「色」で読んでみましょう

① 青 黄 緑 桃 赤 黒

② 緑 金 赤 青 黒 銀

問3 計算力を鍛えよう

□を（ + - × ÷ ）で埋めて、計算式を完成させましょう

① 1 4 □ 6 = 8

② 1 8 □ 6 + 2 = 1 4

③ 5 □ 3 □ 4 = 1 2

④ (8 □ 4) □ 1 2 = 2 0

問4 記憶力を鍛えよう

●ひらがな計算 数字で答えてください

① いち たす よん = □

②じゅう ひく さん = □

③よん かける にじゅう = □

④ (じゅう わる に) たす はち = □

●文字並び替え 並び替えると単語になります

⑤ まひりわ □ ⑥ いかうかゆん □ ⑦ ちょうんてべん □

●昨日食べた食べ物・食材を3個以上書き出しましょう

()

●間違い探し 左の絵と5つ間違いがあります



お疲れさまでした。
日々の生活でも脳トレを取り入れていきましょう。

