



ふくい認知症予防メニュー

～みんなで楽しく認知症を予防しよう～

〈詳細版〉



福井県
平成29年3月



目 次

1. はじめに	1
2. 認知症について	2
3. ふくい認知症予防メニュー	7
① 運動編	8
② 食習慣編	17
③ 歯と口の健康編	31
④ 頭の体操編	33
4. 相談機関	35



1. はじめに

日本における認知症高齢者の数は、2012（平成24）年で約462万人、65歳以上高齢者の約7人に1人が認知症であると推計されています。この数は、高齢化の進展に伴いさらに増加し、2025（平成37）年には、約700万人となり、65歳以上高齢者の約5人に1人に増加することが見込まれています。

国は、平成27年1月、団塊の世代が75歳以上となる2025（平成37）年を見据え、認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指し、『認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）』を策定しました。新オレンジプランでは、認知症高齢者等にやさしい地域づくりを推進していくため、7つの柱に沿って施策を総合的に推進していくこととしています。

その柱の一つに、『認知症の容態に応じた適時・適切な医療・介護等の提供』があります。具体的な施策として、住民主体の運営によるサロンなど、地域の実情に応じた認知症予防の取り組みを推進していくことが挙げられています。

これらを踏まえ、今回、認知症予防に効果のある「運動」・「食習慣」など4つのメニューからなるふくい認知症予防メニューを作成しました。

このメニューは、福井県民の「誰もが」、「どこでも」、普段の生活の中で「楽しみ」ながらでき、かつ「福井県らしさ」を活かした内容になっています。

例えば、運動編では、2018年の福井しあわせ元気国体・第18回全国障害者スポーツ大会に向けて作成された「はびねすダンス」の動きと認知症予防に効果のある動きを組み合わせた『ふく福ハッピー体操』を、栄養編では、福井県の特産食材を活用したバランスの良い食事レシピを紹介しています。

このように、ふくい認知症予防メニューは、福井県の特徴を活かしたメニューとなっていますので、是非このふくい認知症予防メニューを活用し、認知症予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

2. 認知症について

1) 認知症とは

「認知症」とは、老いともなう脳の病気です。さまざまな原因で脳の細胞が死んだり、または働きが悪くなることによって、記憶・判断力の障害、見当識（時間、場所、人物などを正しく認識すること）の障害などが起こり、社会生活や対人関係に支障をきたす状態です。

認知症を発症すると、ゆっくりと進行し、進行を放置していると、やがて寝たきりの要介護状態にまで至ります。

平成28年4月現在、福井県内では65歳以上高齢者の約8人に1の方が認知症となっており、要介護認定者の約7割の方が認知症という状況です。認知症高齢者は、高齢化に伴いますます増加することが予想されます。

〈認知症高齢者の現状および将来推計〉



平成24年(2012)	平成27年(2015)	平成32年(2020)	平成37年(2025)
462(15.0%)	525(16.0%)	613(18.0%)	730(20.6%)

出典:「認知症施策推進総合戦略(新オレンジプラン)」(厚生労働省) 政府広報オンライン

〈本県の認知症高齢者の状況〉

	平成24年	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年
認知症高齢者数 (1号被保険者)(人)	24,600	25,443	25,992	27,078	27,863
高齢者に占める割合(%)	12.2	12.2	12.1	12.3	12.4
要介護認定者に 占める割合(%)	70.9	69.1	68.6	68.6	69.1

2) 認知症の症状

認知症には、認知症の中心となる症状の「中核症状」と本人の性格、環境、人間関係などさまざまな要因がからみあって現れる「周辺症状」があります。

○中核症状		○周辺症状
記憶障害	<ul style="list-style-type: none"> ・老化によるもの忘れと違い、体験の全体を忘れる。 ・同じことを繰り返す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・妄想 ・幻覚 ・徘徊 ・人格変化 ・暴力行為 ・異食、過食 ・うつ ・睡眠障害 など
見当識障害	<ul style="list-style-type: none"> ・時間や季節感の感覚が薄れる。 ・近所で迷子になる ・自分の年齢や人間関係が分からなくなる。 	
理解・判断力の低下	<ul style="list-style-type: none"> ・考えるスピードが遅くなる。 ・2つ以上のことが重なると、うまく処理できなくなる。 ・手順よく計画的に行動できなくなる。 	
実行機能障害	<ul style="list-style-type: none"> ・計画を立てて実行することができない。 ・電化製品や銀行のATMなどがうまく使えなくなる。 	

認知症でなくても、自然な老化現象でもの忘れは起きます。そのため、ごく初期の症状は見逃しがちですが、認知症は早期の対応が重要です。

「加齢によるもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違いは？

	加齢によるもの忘れ	認知症によるもの忘れ
体験したこと	一部を忘れる 例)朝ごはんのメニュー	すべてを忘れている 例)朝ごはんを食べたこと自体
もの忘れの自覚	ある	ない
探し物に対して	(自分で)努力して 見つけようとする	誰かが盗ったなどと他人の せいにすることがある
日常生活への支障	ない	ある
症状の進行	きわめて徐々にしか 進行しない	進行する



出典:政府広報オンライン

3) 軽度認知障害 (MCI) について

① 軽度認知障害 (MCI) について知ろう！

認知症になってしまったからでは治療が難しいので、最近では、その前段階で認知症をとらえようとする動きが強くなってきました。

「軽度認知障害」(MCI: Mild Cognitive Impairment) は、日常生活では支障がなく、正常とも認知症とも言えないものです。わかりやすく言うと、「認知症の予備軍」です。

【MCIの5つの定義】

1. 本人または家族から記憶障害の訴えがある
2. 日常生活動作は自立
3. 全般的な認知機能は正常
4. 年齢や教育レベルの影響のみでは説明できない記憶障害が存在する
5. 認知症ではない

(MCIコンセンサス会議(1999年,Chicago)で提案された健忘型軽度認知機能障害の操作的診断基準)

② MCI の症状を知ろう！

MCI は健常な老化状態から認知症に移行する前段階と考えられます。MCI の時期に低下する認知機能は主に「エピソード記憶」・「注意分割機能」・「計画力 (思考力)」の3つがあります。

「エピソード記憶」⇒過去の経験や体験を記憶して思い出す機能

「注意分割機能」⇒同時に進行するいくつかの物事に対して、適切に注意を振り分ける機能

「計画力(思考力)」⇒行動がうまく遂行できるように目標を設定し、計画を立てるなど、行動を管理する能力



<MCIで見られる症状の具体例>

○「昔から知っている人や物の名前が思い出せない」

身近な人の名前が思い出せない。「あれ」や「それ」などの代名詞を使って話すことが増える。

○「約束や予定を忘れる」

外来受診日を間違えたり、薬の管理ができなくなる。

○「物を置き忘れてたり、戸締りなどを忘れてたりすることが多くなる」

財布や鍵をどこに置いたか思い出せない。鍵をかけ忘れてたり、ガス栓を閉め忘れてたりする。

○「最近の出来事を忘れることがある」

数日前に家族と出かけたことを忘れてたり、電話に対応した直後に電話がかかってきたことを忘れる。

○「興味・関心や積極性が低下する」

好きな習い事に行くのを嫌がったり、理由をつけて休もうとする。

○「物事の段取りが悪くなる」

料理に時間がかかったり、味付けがいつもと違う。

○「会話がついていけなくなる」

相手の表情などを読み取ることができない。会話の内容が分からなくなる。

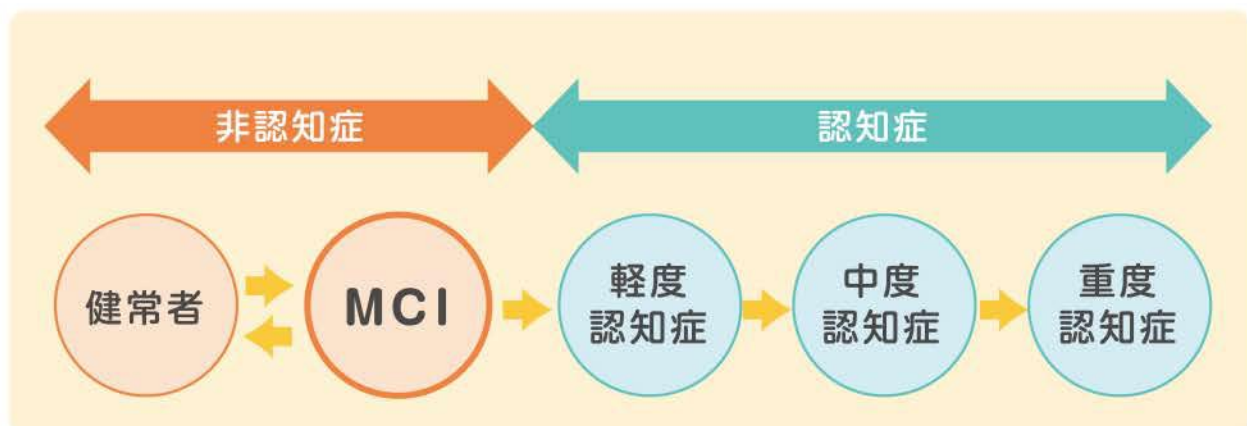
③ MCI は認知症予防の大事なポイント！

厚生労働省は、認知症の予備軍とされるMCIの人口は約400万人いると推計しています（平成24年時点）。これは65歳以上の約8人に1人です。これらMCIの人の10%程度が1年後には認知症になると言われています。

しかし、MCIの段階で早期発見し、適切な治療・改善を行えば、回復するという調査報告もあります。

また、MCIになったとしても、認知機能低下に対する適切な対策を行うことで、認知症の症状が最後まで出ずにすむケースもあります。

つまり、MCIの段階で認知機能の低下にいち早く気づき、予防対策を行うことで症状の進行を阻止することがとても大切です。



認知症検診を受けよう

～福井県版認知症検診チェックリスト～

できるだけ早い段階で認知症を発見し、適切な治療を受けることができるよう、お住まいの市町において認知症検診を実施しています。積極的に認知症検診を受けましょう。

A まず、下記の1～7の質問に回答し合計点数を計算しましょう。

質問項目	回答(点数)	
① バスや電車で1人で外出している(自家用車での外出を含む)	はい(0)	いいえ(1)
② 日用品の買い物をしている	はい(0)	いいえ(1)
③ 預貯金の出し入れをしている	はい(0)	いいえ(1)
④ 自分で電話番号を調べて電話をかけることをしている	はい(0)	いいえ(1)
⑤ 今日が何月何日か分からない時がある	はい(1)	いいえ(0)
⑥ 好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	はい(1)	いいえ(0)
⑦ 以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(そう言われる)	はい(1)	いいえ(0)

チェックリストAで3点以上の方はCの質問へ

チェックリストAで3点未満の方はBの質問へ

合計点数 点

B 次に、下記の8～11の質問に回答し合計点数を計算しましょう。

質問項目	回答(点数)	
⑧ 周囲から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると 言われる	はい(1)	いいえ(0)
⑨ ときどき道に迷うことがある	はい(1)	いいえ(0)
⑩ 物の置き忘れがしばしばあって困る	はい(1)	いいえ(0)
⑪ 最近の出来事を思い出せないことがよくある	はい(1)	いいえ(0)

チェックリストBで1点以上の方はCの質問へ

チェックリストBで1点未満の方は、今回は認知機能に問題はありません。

合計点数 点

C さらに、下記の5～7の質問に回答し合計点数を計算しましょう。

質問項目	回答(点数)	
⑤ 今日が何月何日か分からない時がある	はい(1)	いいえ(0)
⑥ 好きだったことや趣味などへの興味や関心がなくなった	はい(1)	いいえ(0)
⑦ 以前より怒りっぽくなったなど性格が変わったと感じる(そう言われる)	はい(1)	いいえ(0)

合計点数 点

チェックリストCが1点以上の場合に、**「認知機能低下の疑いあり」**となります。
医療機関を受診し詳細な検査を受けましょう。

認知症検診に関するお問い合わせは、お近くの地域包括支援センターまで
※「地域包括支援センターの一覧」(P35～36)をご参照ください。

(監修：福井県認知症検診調査部会)

3. ふくい認知症予防メニュー

認知症を完全に治す方法や完全に予防する方法は現在のところありませんが、認知症の発症と生活習慣が深くかかわっていることが、最近の研究などから明らかになってきています。

今回、福井県民の「誰もが」、「どこでも」、普段の生活の中で「楽しみ」ながら取り組める、『ふくい認知症予防メニュー』を作成しました。

このメニューを参考に、認知症予防を意識した生活習慣を心がけましょう。



④ふくい認知症予防メニューを実践すれば、必ず認知症を予防できるわけではありません。



① 運動編

はじめに

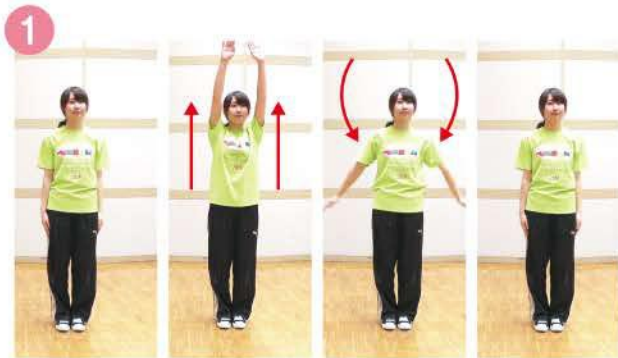
現段階で、認知症の予防に効果があることが分かっているのは運動です。その中でも有酸素運動が効果的です。

有酸素運動には、ウォーキング、ジョギング、水泳、ハイキング、自転車などがあります。運動は、認知症予防だけでなく、生活習慣病予防にも効果的です。生活の中に取り入れましょう。

ふく福ハッピー体操

2018年に開催される福井しあわせ元気国体・第18回全国障害者スポーツ大会に向けて作成された「はびねすダンス」の音楽『君が最高に輝くように』に合わせて行う認知症予防のための体操です。音楽に合わせて、1日1回取り組みましょう。

立位バージョン



1 両手を大きく上にあげておろす(2回)
(前奏) ♪～



2 頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)
(1番)ずっと 待ちわびてた
(2番)いつか 君が誓った



3 頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)
夢見る日々は過ぎて
あの日の約束は



4 右手はパーで前に伸ばし、左手はグーで胸に当て、手を入れ替える(8回)
福井の青く連なる山に 太陽は昇る
気付けば みんなの心を 光照らしている



両手をピースにして右へ2歩移動し、左へ2歩移動
君と踏み出せたなら どこまでも行けるはず
福井の港から 世界へつながる海



手でメガネを作り覗きながら右へ2歩移動し、左に2歩移動
見つめる瞳が力になる
漕ぎ出し 新しい未来創ろう



両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
目指す先の光へと 雑踏を掻き分け
目指す先に 舵切って 荒波 掻き分け



両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
大丈夫！ 迷って悩んでも
大丈夫！ そのまま進めばいい



両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す
「…きっと 辿りつける」
「…いつか 笑顔になれる」



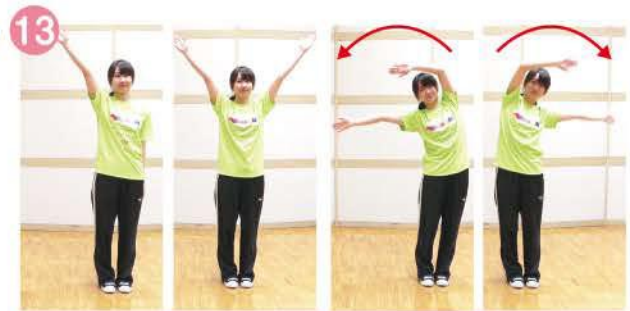
⑨を繰り返す
⑨を繰り返し、両手で円を描くように大きく回して気を付け
まだ見ぬ扉を探そう
その歩み 止めないでいて



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

栄光の真ん中へ 輝きのフィールドへ

栄光への道のりは 遠くて辛い日々だけど



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢だけで 終わらせはしない きっと

汗か涙か分らないくらいに



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

感じたい 熱い鼓動 響き渡るエール

思いっきり 走り出そう ずっと願ってる



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

君と最高の瞬間(とき)求めて

君が最高に輝くように



手拍子

間奏♪～(手拍子12回)⇒2番へ

間奏♪～(手拍子4回)



両手を肩の高さで前に伸ばし右手を回し、左手を回す(2回)

顔を上げて さあもう一度 空を越えて 奇跡起こそう



両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す(2回)

ほら そこに希望が 見えただろう？ さあ一緒に！



両手で円を描くように大きく回して気を付け



手拍子(16回)

感じたい! 熱い鼓動 歌いたい! みんなの夢(2回)



足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

栄光の 真ん中へ 輝きのフィールドへ



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

叫びたい 言葉にならない ときめき



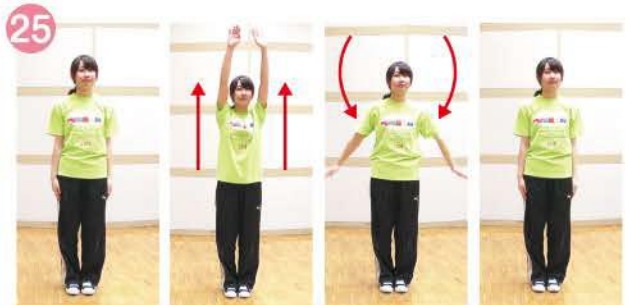
足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

思いっきり 駆け抜けよう 信じた道だから



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢と誇り 強く胸に抱いて



両手を大きく上にあげておろす(2回)

君が最高に輝くように



両手の小指を立て、その手を頭の上に

動画の視聴はこちら!

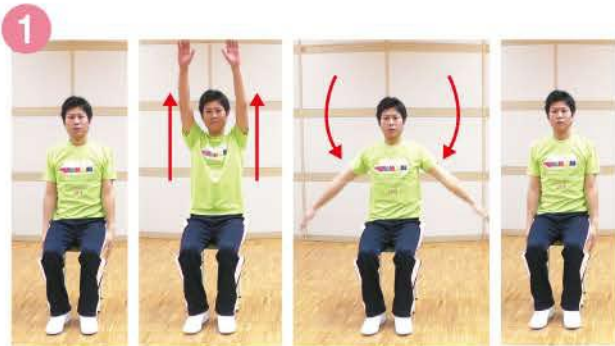
👉

<https://youtu.be/MmX5J2ksoiY>



座位バージョン

足腰が悪いなど立って行うことが困難な方は、椅子に座りながらできるこちらの座位バージョンを実施しましょう。



両手を大きく上にあげておろす(2回)

(前奏) ♪～



頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)

(1番)ずっと 待ちわびてた

(2番)いつか 君が誓った



頭の上で手拍子しながら足踏み(4回)

夢見る日々は過ぎて

あの日の約束は



右手はパーで前に伸ばし、左手はグーで胸に当て、手を入れ替える(8回)

福井の青く連なる山に 太陽は昇る

気付けば みんなの心を 光照らしている



両手をピースにして右に2回足を出し、左に2回足を出す

君と踏み出せたなら どこまでも行けるはず

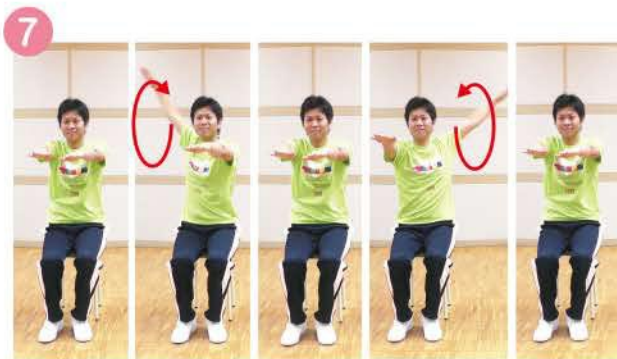
福井の港から 世界へつながる海



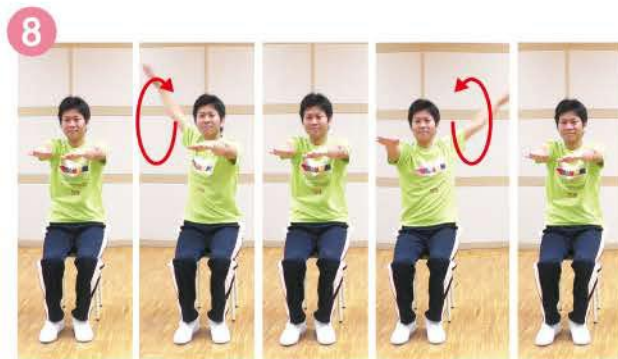
手でメガネを作り覗きながら右に2回足を出し、左に2回足を出す

見つめる瞳が力になる

漕ぎ出し 新しい未来創ろう



7
両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
目指す先の光へと 雑踏を掻き分け
目指す先に 舵切って 荒波 掻き分け



8
両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す
大丈夫！ 迷って悩んでも
大丈夫！ そのまま進めばいい



9
両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す
「…きっと 辿りつける」
「…いつか 笑顔になれる」



10
⑨を繰り返す
⑨を繰り返し、両手で円を描くように大きく回して気を付け
まだ見ぬ扉を探そう
その歩み 止めないでいて



12
足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる
栄光の真ん中へ 輝きのフィールドへ
栄光への道のりは 遠くて辛い日々だけど



13
右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)
夢だけで 終わらせはしない きっと
汗か涙か分からないくらいに



4回まわす



4回まわす

足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

感じたい 熱い鼓動 響き渡るエール

思いっきり 走り出そう ずっと願ってる



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

君と最高の瞬間(とき)求めて

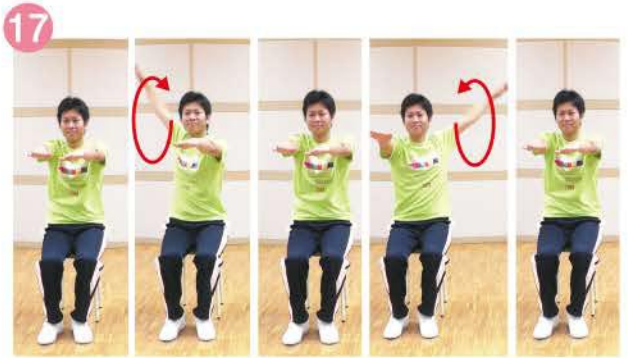
君が最高に輝くように



手拍子

間奏 ♪～(手拍子12回)⇒2番へ

間奏 ♪～(手拍子4回)



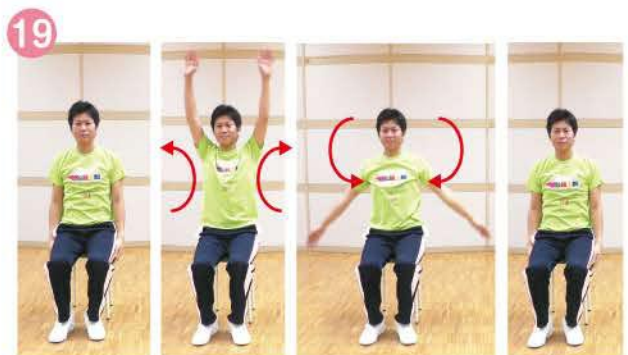
両手を肩の高さで前に伸ばし、右手を回し、左手を回す(2回)

顔を上げて さあもう一度 空を越えて 奇跡起こそう



両手を肩の高さで前に伸ばし、右に捻ってから左に捻って正面に戻す(2回)

ほら そこに希望が 見えただろう？ さあ一緒に！



両手で円を描くように大きく回して気を付け

20



手拍子(16回)

感じたい! 熱い鼓動 歌いたい! みんなの夢(2回)

21



4回まわす



4回まわす

足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

栄光の 真ん中へ 輝きのフィールドへ

22



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

叫びたい 言葉にならない ときめき

23



4回まわす



4回まわす

足踏みをしながら、左手は腰にあて右手は頭の上でまわし、手を入れかえる

思いっきり 駆け抜けよう 信じた道だから

24



右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢と誇り 強く胸に抱いて

25



両手を大きく上にあげておろす(2回)

君が最高に輝くように

26



はびりゅう
ポーズ

両手の小指を立て、その手を頭の上に

～『デュアルタスク』は
認知症予防に効果的!～

『デュアルタスク』は、2つのことを同時に行う「ながら動作」のことです。特に脳に有効とされているのは、身体を動かしながら頭を使う方法です。体操になれてきたら、歌を歌いながら実施してみましょう。

少しの工夫で身体活動量アップ

活発に身体を動かすと、身体機能が活性化し糖や脂質の代謝が活発になります。その結果、内臓脂肪の減少が期待されるほか、血糖値や脂質異常、血圧の改善により、生活習慣病予防にもつながります。

ただ分かってはいても、仕事や家事で忙しい毎日を送っていると、実践できないという方も多いでしょう。

しかし、運動だけではなく、日常生活の家事や労働などを含む「身体活動」は、生活の中で工夫しだいで増やすことが可能です。自分に合った方法で身体活動量をアップさせましょう。



- ・ 遠くの駐車場に停める。
- ・ エレベーター、エスカレーターの利用を控え、階段を利用する。



- ・ 少しの距離であれば、なるべく自転車や徒歩で移動する。
- ・ 一つ手前の駅や停留所で降りて、一駅分歩く。



- ・ 子供や孫と遊ぶ。
- ・ 仕事の合間や昼休みに歩く。
- ・ 掃き掃除や雑巾がけ等をする。



- ・ テレビを見たり、本を読みながら、体操やストレッチをする。
- ・ 料理や洗濯をする時に、つま先立ちで行う。





② 食習慣編

はじめに

近年、認知機能と栄養・食生活との関連について、多くの研究成果が明らかにされています。これさえ食べていれば認知症にならないという食材はありませんが、糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、認知症の発症リスクを高めることがわかっています。

つまり、認知症予防には、生活習慣病を予防する食習慣を身につけることが重要です。

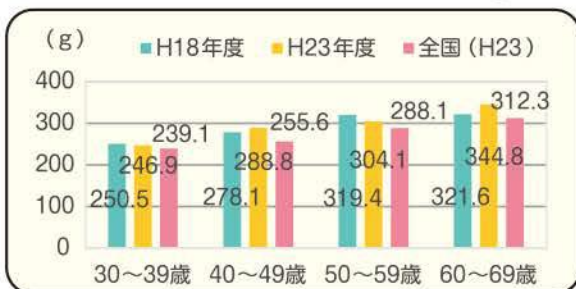
福井県民の栄養・食生活の現状

【食塩摂取量】 目標量：1日男性 8g 未満 女性 7g 未満

* 40歳代以上の男性は、1日の目標量より3g以上多い



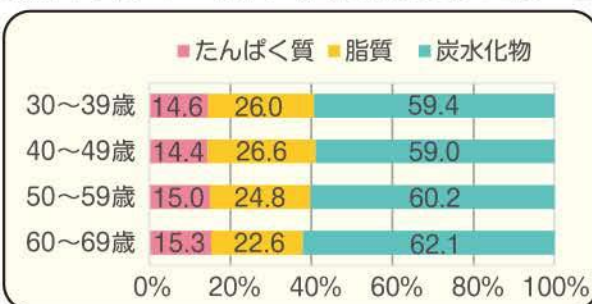
【野菜摂取量】 目標量：1日 350g 以上



* 30、40歳代は1日100g程度の不足状態。野菜料理をあと一皿増やす努力が必要。



【脂肪エネルギー比率】 適正範囲：20~25%



* 30、40歳代が適正範囲超え！
* 20歳代から脂肪摂取量に要注意



出典：「福井県民の健康・栄養の現状 平成23年度県民健康・栄養調査」（福井県）
「平成23年国民健康栄養調査報告」（厚生労働省）

食習慣を見直しましょう

健康的な生活の基本は、「栄養バランスのとれた食事」です。現在の食習慣を下記のチェックリストで確認しましょう。△や × がついたところは改善のポイントです。すべて○になるように食習慣を見直しましょう。

【食習慣改善のチェックリスト】

している：○ ほぼしている：△ していない：×

チェック項目		
1	1日3食バランスよくとり、欠食しないようにしている。	
2	魚は、血栓予防に効果的。2日に1回は食べている。	
3	肉は、強い体を作るたんぱく源。2日に1回は食べている。	
4	卵は、手軽なたんぱく源。1日に1個位は食べている。	
5	牛乳・乳製品は、吸収の良いカルシウム源。1日に1本(200cc)位は飲んでいる。	
6	大豆・大豆製品(豆腐、納豆など)を1日1品は食べている。	
7	野菜、根菜類、海藻、きのこ、いも類は茹でたり、炒めたりして、毎日2皿食べている。	
8	主食(ごはん、パン、麺)は、エネルギー源。毎日食べている。	
9	果物は、ビタミンが豊富。適量食べている。	
10	水分を1日1~1.5リットル位飲んでいる。	
11	塩分を減らすように心がけている。(高血圧の予防・改善に重要)	
12	菓子類は、糖質や塩分が多いので食べ過ぎに注意している。	
13	献立・食事づくりは脳の活性化!積極的に取り組んでいる。	
14	食べることを楽しんでいる。	

出典:「健康増進のしおり 2015-3」(公益社団法人 日本栄養士会)



おいしい

ふくいの特産食材

～福井県の特産食材を使ってバランスよく食べましょう。～



春

だいこん・きゅうり
宮崎たけのこ
さばえ菜花
一寸ソラマメ
白茎ごぼう
わかめ
六条大麦

等



夏

越のルビー・ピーマン
新保ナス・吉川ナス・妙金ナス
穴馬スイートコーン
赤ずいき・坊ちゃんかぼちゃ
花らっきょ・木田ちそ・福井梅
あじ・若狭くじ・越前うに
金福すいか・メロン・梨
若狭イチジク

等



秋

そば・福井米
柿・みかん
とみつ金時
板垣だいこん・辛味大根
人参・明里ねぎ
古田蒟かぶら・河内赤かぶら
さば
若狭かれい・越前がれい

等



冬

大豆
谷田部ネギ
越前がに
越前えび・甘えび
若狭ふぐ・ミスダコ
若狭岩牡蠣
勝山水菜・上庄さといも
熊川葛

等

通年

ほうれん草・小松菜・越前水菜・五領たまねぎ
えのきだけ・昇竜まいたけ・パールマッシュ・福井しいたけ・ひらたけ
えごま油・昆布・打ち豆・厚揚げ・豆腐・おから・納豆・豆乳・牛乳 等

⑨この食材を食べれば、必ず認知症を予防できるというものはありません。バランスの良い食事など、生活習慣病を予防する食習慣を取り入れることが重要です。

ふくい認知症予防レシピ

ふくい認知症予防レシピとは

認知症予防には、バランスの良い食事など、生活習慣病を予防する食習慣が重要です。このレシピは、平成 27 年度に県と福井大学医学部が共同で実施した調査において、認知機能との関連が認められた大豆製品・乳製品、認知症予防の効果が期待される福井県の特産食材（そば、さば、越のルビーなど）を使用した、栄養バランスに優れた食事レシピです。

朝食 1



認知症予防の効果が期待される県産食材

牛乳・ヨーグルト

エネルギー	492kcal	食物繊維	3.8g
たんぱく質	28.8g	野菜	80g
脂質	15.3g	塩分	0.8g
炭水化物	58.7g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈車麩のフレンチトースト〉

- ・車麩 100g
- ・牛乳 200cc
- ・卵 S1 個 (50g)
- ・シナモン 少々
- ・はちみつ 大さじ 1 (20g)

【車麩のフレンチトーストの作り方】

- ①牛乳・卵を混ぜる。
- ②①に車麩を浸し、冷蔵庫で半日以上おく。
- ③オーブントースターで焼き目が付くまで焼く。
- ④シナモン・はちみつをかける。

〈野菜サラダ〉

- ・レタス 20g
- ・アスパラガス 80g
- ・きゅうり 60g
- ・ツナ 20g
- ・ドレッシング

- 酢 小さじ2(10g)
- オリーブ油 小さじ2(8g)
- 塩・こしょう 少々

〈フルーツヨーグルト〉

- ・プレーンヨーグルト 200g
- ・オレンジ 60g
- ・キウイフルーツ 80g
- ・砂糖 小さじ 1・1/3 (4g)

昼食1



認知症予防の効果が期待される県産食材

越のルビー・人参
玉ねぎ・あじ

エネルギー	694kcal	食物繊維	6.7g
たんぱく質	30.0g	野菜	210g
脂質	21.0g	塩分	3.1g
炭水化物	93.5g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈トマトピザ〉

- ・薄力粉 160g
- ・片栗粉 大さじ3・1/3(30g)
- ・スープ 200cc
- ・オリーブ油 小さじ1・1/2(6g)
- ・塩 小さじ1/5(1g)
- ・ピザソース 40g
- ・越のルビー 160g
- ・モッツアレラチーズ 50g
- ・オリーブ油 (仕上げ用) 小さじ2(8g)
- ・バジルの葉 3枚

【トマトピザの作り方】

- ①ボールに薄力粉と片栗粉を入れ、泡だて器でざっと混ぜ合わせる。スープ、オリーブ油、塩を加え、だまにならないように混ぜ合わせる。
- ②ホットプレートを熱し、①の生地を流し入れる。
- ③②を4~5分焼き、裏側に薄く焼き色が付いたらフライ返しで裏返す。さらに4分程焼き、両面に焦げ色が付いて少しふくらんだら再び裏返す。
- ④表面にピザソースを塗り、1cm角に切った越のルビー、モッツアレラチーズをのせてふたをし、2~3分蒸し焼きにする。チーズが溶けたらオリーブ油を回しかけバジルを散らす。

〈具だくさんスープ〉

- ・セロリ 40g
- ・人参 40g
- ・玉ねぎ 60g
- ・エリンギ 40g
- ・アスパラガス 40g
- ・コンソメスープ 400cc

〈あじのカレーパウダー焼き〉

- ・あじ 140g
- ・パセリ 少々
- ・カレー粉 小さじ1(2g)
- ・サラダ油 小さじ2(8g)
- ・なす 80g

夕食1



認知症予防の効果が期待される県産食材

打ち豆・小松菜
しそ・かぼちゃ

エネルギー	579kcal	食物繊維	8.2g
たんぱく質	30.2g	野菜	115.5g
脂質	13.2g	塩分	2.6g
炭水化物	83.5g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈五穀米ご飯〉 300g

〈打ち豆汁〉

- ・打ち豆 20g
- ・しめじ 30g
- ・小松菜 40g
- ・大根 40g
- ・ねぎ 10g
- ・だし汁 300cc
- ・みそ 大さじ1弱(16g)

〈温野菜〉

- ・ブロッコリー 80g
- ・赤ピーマン 20g
- ・かぼちゃ 60g
- ・塩 少々

〈長芋短冊〉

- ・長芋 100g
- ・オクラ 10g
- ・しょうゆ 小さじ2/3(4g)

〈鶏肉ロール(チーズ・梅しそ)〉

- ・鶏むね肉 140g
- ・カマンベールチーズ 10g
- ・梅干し 4g
- ・しそ 2枚(1g)
- ・小麦粉 小さじ2(6g)
- ・サラダ油 小さじ2(8g)

【鶏肉ロールの作り方】

- ①鶏肉を麺棒などでたたいて伸ばし、チーズを乗せくるくる巻き、竹串でしっかり固定する。さらに別の鶏肉に、しその葉と梅干をつぶした梅肉を乗せくるくる巻いて竹串で固定する。
- ②①に小麦粉をまぶして余分な粉は落としておく。
- ③フライパンに油を熱し、②の鶏肉を焼き、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

〈参 考〉

カマンベールチーズに含まれるオレイン酸アミドとデヒドロエルゴステロールが、脳内の老廃物を除去する成分を活性化し、認知機能の低下を予防する働きがあるとされています。

朝食2



認知症予防の効果が期待される県産食材

人参・牛乳
ほうれん草・納豆・しそ

エネルギー	565kcal	食物繊維	6.4g
たんぱく質	23.9g	野菜	95g
脂質	15.5g	塩分	2.2g
炭水化物	81.3g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈ご飯〉 300g

〈味噌汁〉

・大根 20g
 ・**人参** 20g
 ・ねぎ 20g
 ・えのきたけ 10g
 ・だし汁 300cc
 ・みそ 大さじ1弱(16g)

〈ひじき入り卵焼き〉

・干しひじき 1g
 ・**人参** 10g
 ・油 小さじ1/2(2g)
 ・砂糖 ひとつまみ(1g)
 ・しょうゆ 小さじ1/3(2g)
 ・みりん 小さじ1/3(2g)
 ・卵 M2個(120g)
 ・油 小さじ1・1/2(6g)

〈梨〉 140g

〈**低脂肪乳**〉 200cc (お好みでコーヒー・ココアを混ぜる)

〈お浸し〉

・**ほうれん草** 140g
 ・しょうゆ 小さじ2/3(4g)
 ・白ごま 少々

〈納豆〉

・**納豆** 60g
 ・**しそ** 2枚(1g)
 ・しょうゆ 小さじ1/3(2g)

【ひじき入り卵焼きの作り方】

- ①干しひじきを水で戻し、人参をみじん切りにする。
- ②鍋に油を熱し、ひじきと人参を入れ炒める。
- ③人参がしんなりしたら、砂糖としょうゆ、みりんで味付けをする。
- ④ボールに卵を割り、ほぐした中に味付けしたひじき煮を入れかき混ぜる。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を入れ、形を整えながら焼く。

昼食2



認知症予防の効果が期待される県産食材

木綿豆腐・玉ねぎ・打ち豆
わかめ・人参・みかん

エネルギー	609kcal	食物繊維	6.8g
たんぱく質	20.5g	野菜	118.5g
脂質	13.8g	塩分	2.3g
炭水化物	99.6g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈ご飯〉 360g

〈豆腐ハンバーグのきのこたっぷりあんかけ〉

- ・木綿豆腐 100g
- ・合びき肉 60g
- ・溶き卵 大さじ1弱(15g)
- ・玉ねぎ 30g
- ・打ち豆 8g
- ・パン粉 大さじ4(12g)
- ・塩 少々(0.2g)
- ・油 小さじ1・1/2(6g)
- ・ねぎ 10g
- ・まいたけ 50g
- ・しめじ 30g
- ・しいたけ 30g
- ・だし汁 200cc
- ・しょうゆ 大さじ1(18g)
- ・みりん 小さじ1(6g)
- ・片栗粉 小さじ4(12g)

【豆腐ハンバーグのきのこたっぷりあんかけの作り方】

- ①豆腐は絞って水気を切る。
- ②玉ねぎをみじん切りにし、ふきんなどで絞って水気を切る。
- ③①②合びき肉、溶き卵、打ち豆、パン粉、塩を混ぜこねる。
- ④フライパンで油を熱し、成形した③を焼く。
- ⑤鍋にだし汁、きのこ、しょうゆ、みりんを入れ、きのこに火が通るまで煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付けた④にかけ、最後に刻んだねぎをのせる。

〈きゅうりとわかめの酢の物〉

- ・きゅうり 100g
- ・乾燥わかめ 2g
- ・しょうが 1g
- ・酢 小さじ2(10g)
- ・しょうゆ 小さじ2/3(4g)
- ・砂糖 小さじ2/3(2g)

〈切干大根の煮物〉

- ・切干大根(戻し) 80g
- ・人参 16g
- ・しょうゆ 小さじ1/3(2g)
- ・みりん 小さじ2/3(4g)
- ・だし汁 100cc

〈みかん〉 150g

〈参 考〉

打ち豆は、大豆を水につけて戻したものを、石臼の上に乗せて木づちでつぶして乾燥させたものです。丸大豆の調理は手間がかかりますが、打ち豆は沸騰してから10分ほどで柔らかくなります。

夕食2



認知症予防の効果が期待される県産食材

さば・人参・かぼちゃ
おから・小松菜

エネルギー	619kcal	食物繊維	8.1 g
たんぱく質	26.1 g	野菜	145 g
脂質	17.7 g	塩分	2.8 g
炭水化物	84.1 g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈五穀米ご飯〉 300 g

〈さばの塩麹焼き〉

・さば 140 g
・塩麹 10 g
・人参 40 g
・かぼちゃ 80 g

【さばの塩麹焼きの作り方】

- ①さばを塩麹に2~3時間漬ける。
- ②人参を5mmの厚さに切り、飾り切りする。
かぼちゃは一口大に切る。
- ③鍋にお湯を沸かし、人参、かぼちゃを湯がく。
- ④さばを焦げないように注意しながら焼く。

〈卵の花炒り〉

・おから 40 g
・だし汁 160cc
・酒 大さじ1(15g)
・しょうゆ 小さじ1・2/3(10g)
・砂糖 小さじ2(6g)
・油 小さじ2(8g)
・鶏むね肉 20 g
・こんにゃく 60 g
・人参 20 g
・さやいんげん 20 g
・ねぎ 30 g

〈焼きしいたけと青菜の煮浸し〉

・しいたけ 20 g
・小松菜 100 g
・だし汁 100cc
・しょうゆ 小さじ1・2/3(10g)
・みりん 小さじ1(6g)
・お好みでゆず皮

〈参 考〉

青魚に多く含まれる EPA や DHA は、不飽和脂肪酸の一種です。不飽和脂肪酸は血液中の中性脂肪やコレステロールの量を調整し、血液をサラサラにするなど動脈硬化予防の働きがあります。

朝食3



認知症予防の効果が期待される県産食材

打ち豆・玉ねぎ・わかめ
さば・人参・牛乳

エネルギー	524kcal	食物繊維	3.3g
たんぱく質	24.6g	野菜	115g
脂質	14.2g	塩分	2.0g
炭水化物	71.2g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈ご飯〉 300g

〈打ち豆の味噌汁〉

・打ち豆 20g
 ・玉ねぎ 60g
 ・ねぎ 10g
 ・乾燥わかめ 1g
 ・みそ 大さじ1弱(16g)
 ・だし汁 300cc

【打ち豆の味噌汁の作り方】

- ①乾燥わかめを水で戻しておく。
- ②玉ねぎを1cmスライス、ねぎは小口切りに切る。
- ③だし汁に打ち豆、玉ねぎ、わかめを入れて加熱し、みそをといて仕上げにねぎを入れる。

〈さばの塩焼き〉 100g

〈きゅうりと人参の酢醤油和え〉

・きゅうり 140g
 ・人参 20g
 ・酢 小さじ2(10g)
 ・しょうゆ 小さじ1(6g)
 ・だし汁 30cc

〈低脂肪乳〉 200cc

昼食3



認知症予防の効果が期待される県産食材

そば・越のルビー
しそ・わかめ・豆乳

エネルギー	427kcal	食物繊維	7.9g
たんぱく質	22.3g	野菜	73g
脂質	4.9g	塩分	2.7g
炭水化物	76.1g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈おろしそば〉

- ・ゆでそば 400g
- ・大根 80g
- ・ねぎ 6g
- ・花かつお 1g
- ・だし汁 400cc
- ・しょうゆ 大さじ1強(20g)
- ・塩 ひとつまみ(0.6g)
- ・みりん 小さじ1・1/3(8g)

〈越のルビーサラダ〉

- ・ツナ 20g
- ・きゅうり 20g
- ・越のルビー 40g
- ・しそ 8枚(4g)
- ・生わかめ 10g
- ・バルサミコ酢 4g

〈豆乳茶碗蒸し〉

- ・鶏ささみ 30g
- ・酒 小さじ1強(6g)
- ・えび 30g
- ・かまぼこ 20g
- ・干しいたけ 6g
- ・だし汁 150cc
- ・粉寒天 小さじ1/2(1g)
- ・しょうゆ 小さじ1/3(2g)
- ・塩 少々(0.4g)
- ・豆乳 100cc
- ・あん

だし汁	150cc
みりん	小さじ2/3(4g)
しょうゆ	小さじ1/3(2g)
片栗粉	小さじ2/3(2g)
みつば	1本(2g)

- 〈りんご〉 150g

〈参 考〉

越のルビーは、一般的なトマトに比べて糖度が3~4度も高く、フルーツのような甘さとみずみずしさが特徴です。ビタミンCとリコペンが約2倍と多く、カリウム、鉄、葉酸が含まれています。

夕食3



認知症予防の効果が期待される県産食材

麦・厚揚げ・玉ねぎ
人参・ほうれん草

エネルギー	708kcal	食物繊維	9.2g
たんぱく質	26.4g	野菜	170g
脂質	27.5g	塩分	1.5g
炭水化物	87.6g		

【材 料】(2人分) (赤字は認知症予防の効果が期待される県産食材)

〈麦入りご飯〉 360g

〈厚揚げの卵とじ〉

・厚揚げ 120g
 ・玉ねぎ 40g
 ・水菜 40g
 ・赤ピーマン 20g
 ・しいたけ 20g
 ・卵 ss1個(40g)
 ・だし汁 200cc
 ・しょうゆ 小さじ1(6g)

【厚揚げの卵とじの作り方】

- ①厚揚げは3cm角に、玉ねぎ・赤ピーマン・しいたけは1cmスライスに、水菜は3cm幅に切る。
- ②鍋にだし汁、しょうゆを煮立て①を入れ柔らかくなるまで煮、水菜を加えて1~2分煮る。
- ③卵をといて②に流し、ふたをして半熟に煮る。

〈きんぴらごぼう〉

・ごぼう 120g
 ・人参 20g
 ・ごま油 小さじ1(4g)
 ・しょうゆ 小さじ1(6g)
 ・砂糖 小さじ2/3(2g)
 ・みりん 小さじ2/3(4g)
 ・唐辛子 1本(0.5g)

〈お浸し〉

・ほうれん草 100g
 ・えのきたけ 20g
 ・しょうゆ 小さじ1(6g)
 ・いりごま 小さじ1/3(1g)

食べ方のポイント

- ★血糖値は食事に含まれる糖質の量が大きく関係します。糖質とは穀類などに含まれるでん粉や糖類を言います。糖質の摂り過ぎにならないようにしましょう。
- ★食物繊維の摂取量と糖尿病の発症、心筋梗塞との関連に関する研究報告が多数あることから、野菜(350g/日)、きのこ、海藻などの摂取量を確保することが大切です。1日の望ましい食物繊維の摂取量は、「日本人の食事摂取基準」では18歳以上の男性20g、女性18g以上としています。
- ★最初に野菜料理を食べると血糖値の上昇を抑えることができます。食べる順番に気を付けましょう。

認知症発症リスクを軽減するといわれる栄養素と食材

効果・はたらき	種類	多く含まれる食材
抗酸化作用 ¹⁾	カロテノイド (βカロテンなど)	緑黄色野菜 / トマト, ほうれん草, 小松菜, 人参, ピーマン ^{など} 海藻類 / わかめ, のり, いわのり
	ビタミン E	アーモンド, 松の実, ひまわりの種, らっかせい, 鮎の肝
	ビタミン C	果物, (果物ジュース) / 柑橘類, いちご, キウイフルーツ 緑黄色野菜 / 赤・黄ピーマン, ブロccoli, パセリ, なばな ^{など} 淡色野菜 / カリフラワー ^{など} 芋類 / ジャガイモ ^{など}
	ポリフェノール	
	(フラボノイド系)	そば, しそ, 大豆, 大豆製品 / 厚揚げ, 打ち豆, 豆腐, おから, 豆乳 たまねぎ, ベリー類, 緑茶, ココア, チョコレート
	(ノンフラボノイド系)	ごま, ウコン (ターメリック), 大麦
血液を固まりにくくする ²⁾ (ω-3 多価不飽和脂肪酸)	ドコサヘキサエン酸 (DHA)	いわし, さんま, さば, まぐろ
	エイコサペンタエン酸 (EPA)	あじ, さけ, ぶり
動脈硬化を予防する ³⁾ (ω-3 多価不飽和脂肪酸) (一価不飽和脂肪酸)	α-リノレン酸	なたね油, えごま油, くるみ, 大豆, 大豆油
	オレイン酸	オリーブ油, ひまわり油, ヘーゼルナッツ, マカダミアナッツ
その他 ⁴⁾	オレイン酸アミド デヒドロエルゴス テロール	カマンベールチーズ
対象：福岡県久山町住民 1000 人 ⁵⁾ 期間：15 年間の追跡調査 結果：認知症発症率の低い食事パターンについて		【多く食べられていたもの】 芋類, 緑黄色野菜, 淡色野菜, 海藻類, 果物, (果物のジュース) 魚類, 大豆, 大豆製品, 牛乳, 乳製品, 卵 【控えめだったもの】米, 酒
対象：福井県内在住の 65 歳以上高齢者 580 人 期間：平成 27 年 10 月～12 月 内容：生活習慣等と認知機能の関連について		大豆製品、乳製品をよく摂る人は、認知機能テストの成績が良く、認知機能との関連が認められた。

【文献】 1) 大塚礼他：老年精神医学雑誌 26:624-631,2015
2) 山下一也他：JpnPharmacol Ther (薬理と治療) 43(5): 667-677, 2015
3) 山下一也：Geriat.Med.48(5)：613-617,2010
4) Ano Y et al. PLoS One. : 10(3):e 0118512 2015
5) Ozawa.M.et.al.:Am J Clin Nutr Vol97 1076-1082,2013



認知症と生活習慣病

認知症の発症については解明されていない部分が多くありますが、生活習慣と認知症とは深い関わりがあることがわかっています。

特に、糖尿病や高血圧、脂質異常症等の生活習慣病は、動脈硬化が進行して脳血管性認知症の原因となります。

また、生活習慣病はアルツハイマー型認知症の発症リスクを高めることもわかっています。

つまり、認知症予防には、生活習慣病を予防することが重要と言えます。



福井県における生活習慣病の現状

平成 23 年度に福井県が行った県民健康・栄養調査の結果によると、糖尿病が強く疑われる人の割合は福井県で男性 13.2%、女性 8.7%、糖尿病予備群とされる人の割合は福井県の男性 19.8%、女性 24.3%であり、全国と比較すると、福井県では特に女性の糖尿病のリスクが高い状況です。

糖尿病の指標となる HbA1c の値、脂質異常症、高血圧症はいずれも 40 歳代以降で年齢とともに高くなることから、中年以降の食習慣・生活習慣を適切に管理することが健康で質の高い生活を送るための秘訣となります。

健康診断を受けよう！

糖尿病、高血圧、脂質異常症はサイレントキラーと言われ、自覚症状がないまま動脈硬化が進行していきます。病気に気づかず放置しておく、重症化して寝たきりになる方もいます。

健康診断はこのような生活習慣病を予防したり、早期に発見し、改善や重症化予防を行うためのものです。年に 1 回は健康診断を受け、ご自身の健康管理を行いましょう。



かかりつけ医を作ろう！

かかりつけ医は、普段から日常的な診療や健康管理を行うとともに、健康に関する相談を受け、適切なアドバイスを行う最も身近な医療のプロフェッショナルです。あらゆる疾病対策は早期発見・早期治療が基本です。

かかりつけ医を作り、すぐに相談するようにしましょう。



③ 歯と口の健康編

はじめに

動物は生きるためにすべてのエネルギーを「食べる」ことに注いでいます。脳神経機能を含め動物の身体は食べるためにあるとも言えます。この意味で、人間においても「食べる」ことは脳を刺激し身体機能を大いに活性化します。

食物を咀嚼し飲み込む際の口腔感覚情報は、脳の感覚情報処理の半分近くを占め、歯周組織および咀嚼筋そしゃくきんからの刺激情報が、記憶や意欲を司る脳の部分を活性化し、認知症予防につながります。しっかり噛める高齢者のほうが、積極的な社会生活を送り充実した日々を過ごしているとも言われています。



口腔ケアが重要です！

歯と口の健康を保つためには、口腔ケアが重要です。口腔ケアには、うがいや歯磨きなどの口腔を清潔に保つためのケアと口腔周囲筋えんげの運動訓練や嚥下訓練、発声訓練などの口の機能を維持・向上するためのケアがあります。高齢になっても食べることを楽しむためにも、口の中を清潔に保ち、口の機能を高める口腔ケアを生活に取り入れましょう。

パタカラ体操

加齢に伴い筋肉が弱ってくると、口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなります。パタカラ体操は「パ・タ・カ・ラ」の4つの音をできるだけ大きく口を動かしてはっきり発音するだけの簡単な口腔体操で、食べるために必要な筋肉を鍛えます。パタカラ体操は食事に行うのが効果的です。1日1回、パタカラ体操を行いましょう。

唇をしっかり閉じて開く	舌を上の前歯の裏にくっつけて離す	喉の奥に力を入れて閉める	舌を丸め、上アゴにつける
→食べ物を口の中に取り込む機能の向上	→食べ物を口の奥に運ぶ機能の向上	→食べ物を食道に運ぶ機能の向上	→食べ物を飲みこむ機能の向上

パタカラ体操の実施方法

- ①「パ・パ・パ・パ・パ」「タ・タ・タ・タ・タ」「カ・カ・カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ・ラ・ラ」を3回繰り返す。
- ②「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」「パ・タ・カ・ラ」を3回繰り返す。

※素早く強くを意識することで、より筋肉が使われて効果が高くなります。

※手拍子や歌に合わせて行くと、より楽しく取り組みます。

8020 運動と認知症予防

マウスの実験では、よく噛めなくなると記憶形成に関与する海馬に入る情報量が減り、歯を治すと海馬に入る情報量が回復することが示されています。

人間のMRIによる観察でも、特に高齢者では噛んだ後に海馬の活性化がみられ、思考や意欲に関与する前頭前野も、噛むこと、歯を使うこと、口をよく動かすことで活発になることが明らかにされています。^{*}

県では、80歳で20本以上の歯を保つことを目標とした「8020 運動」を推進しています。残存歯数が約20本あればほとんどの食品の咀嚼^{そしゃく}が容易であり、きちんと噛むことで脳が活性化され、認知症のリスクが軽減します。



^{*}「歯が抜けることと認知症の関係」小野塚貴、8020 推進財団 第9回フォーラム 8020 報告書、p22-31、2011

口の健康管理が重要です。(歯科検診を受けましょう)

高齢者が歯を喪失する大きな原因が歯周病です。歯を支える骨などの歯周組織が、炎症のために破壊されると歯が抜け落ちてしまいます。

そして、歯を失ったのに義歯も使用せず噛めない状態でいると、認知症のリスクが高くなることが分かっています。

また、歯周病の悪化でインスリン抵抗性が増すなど、歯周病は糖尿病の増悪因子でもあり、高齢の糖尿病患者では認知症の合併が多いと報告されています。

歯周病の予防には口腔ケアが重要です。毎日自分で行う「セルフケア」に加え、歯科医院で行う「プロフェッショナルケア」が必要です。

定期的な歯科検診による口腔健康管理と早期治療で、歯の喪失を防ぐとともに噛み合わせを回復し、食べられる口を守りましょう。



④ 頭の体操編

はじめに

読書や文章を書く、ゲームをするなど、脳を刺激する知的活動を行うことは、認知症予防に効果があります。また、人とおしゃべりしたり、いろいろな人に出会ったりすることは、それだけで記憶力や注意力などを大いに鍛えてくれます。積極的に友人や家族と関わるなど、楽しく脳を鍛えましょう。

人との交流を増やそう

独身で、友人も家族も訪ねてこない高齢者が認知症になる割合は、家族と同居し友人も多い高齢者に比べて8倍も高いという報告があります。1日1回は、友人や近所の人と話をするなど、積極的に人と交流しましょう。

人との交流を増やすために

- 友人や知人に手紙を書いたり、メールをする。
- 友人や知人宅を訪ねたり、友人や知人と出かける。
- 地区の行事や集会に参加する。
- ボランティア活動に参加する。

参考)ふくい県民活動・ボランティアセンター(福井市手寄1丁目4-1)や福井県社会貢献活動支援ネット(<https://www.navi-fukui.jp/>)でボランティアに関する情報を得ることができます。



楽しみながらできる知的活動

楽器演奏、読書、トランプ、ボードゲーム(囲碁、将棋、麻雀、チェス、オセロ)等の知的活動を行うほど、認知症の発症危険度が減少するとの研究があります。コーラスやカラオケも同様の効果が期待されます。

その他の頭の体操の一例

- ご当地検定に挑戦したり、自分でクイズを考える。

参考)福井県観光おもてなし認定制度

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kankou/kanko-omotenashi-seido.html>

- 図書館・美術館・博物館に行く。

(70才以上の方は、県立の美術館や博物館の常設展観覧料が無料になります。)

- 日記をつける。

- 生活学習館等で行われる講座に参加する。

参考)福井ライフ・アカデミー主催講座

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/055010/syusaikouzaaafterthis.html>



ご当地クイズに挑戦！

クイズは、楽しみながら脳を刺激できる活動のひとつです。福井県は、歴史や文化、恵まれた自然や食など全国に誇れる魅力があります。このような福井の魅力に関するクイズを解いたり、クイズを考えて家族や友人に問題を出すなど、楽しみながら頭の体操をしましょう。

福井県に関するクイズの例



1. 2018年に開催される福井国体の大会愛称とスローガンは？

A. 福井しあわせ元気国体 織りなそう 力と技と美しさ

2. 旧今庄町で江戸時代から作られている特産品で「一つ食えば一里、三つ食えば三里歩ける」と言われる加工品は？

A. つるし柿

3. 小浜市谷田部地区で作られている「谷田部ネギ」。谷田部ネギと他のネギを見分けるのに昔から目印とされたポイントは？

A. 根元が曲がっている

4. 戦国期屈指の大文化都市だった一乗谷では、戦乱の世でありながら、雅で華やかな文化が開花していました。出土品などからわかった、当時の庶民の「遊び」は何でしょう？

A. 将棋

5. 幕末の福井藩では、日本で最初にある乗り物が組み立てられ、松平春嶽もそれに乗ったという記録があります。その乗り物とは何でしょう？

A. 自転車



4. 相談機関

認知症に関するご相談や認知症検診に関するお問い合わせは、お近くの地域包括支援センターまで。
各市町地域包括支援センターの一覧（平成 29 年 2 月 20 日現在）

市町名	名称	所在地	電話番号
福井市	ほやねっと明倫	福井市木田 1 丁目 3308	0776-33-5777
	ほやねっとあたご	福井市明里町 9-20	0776-33-6800
	ほやねっと中央北	福井市文京 2 丁目 6-10	0776-28-7271
	ほやねっと不死鳥	福井市日之出 4-3-12	0776-20-5683
	ほやねっとあずま	福井市和田中町舟橋 7-1	0776-28-8511
	ほやねっと大東	福井市丸山町 40-7	0776-53-4092
	ほやねっと九頭竜	福井市高木中央 3 丁目 1701	0776-57-0040
	ほやねっと北	福井市新田塚 1 丁目 42-1	0776-25-2510
	ほやねっとみなみ	福井市下荒井町 20-6	0776-43-1316
	ほやねっと社	福井市福 1 丁目 1710	0776-36-1246
	ほやねっと光	福井市大瀬町 23 字 101	0776-35-0313
	【こしの相談所】	福井市蒲生町 1-90-1	0776-65-0699
	ほやねっと川西	福井市南檜原町 20 字大畑 2	0776-59-1551
	【あゆかわ相談所】	福井市鮎川町 107-2-2	0776-88-2011
	ほやねっと東足羽	福井市下六条町 201	0776-41-4135
	【すいだに相談所】	福井市梶谷町 12-9-2	0776-90-3858
敦賀市	敦賀市地域包括支援センター「長寿」	敦賀市中央 2 丁目 1-1	0770-22-8181
	敦賀市地域包括支援センター「あいあい」	敦賀市東洋町 4-1	0770-22-7272
	敦賀市地域包括支援センター「なごみ」	敦賀市公文名 1-6	0770-21-7530
小浜市	小浜市地域包括支援センター	小浜市南川町 4-31	0770-64-6015
大野市	大野市地域包括支援センター	大野市天神町 1-19	0779-65-5046
勝山市	勝山市地域包括支援センター	勝山市郡町 1-1-50	0779-87-0900
鯖江市	鯖江市地域包括支援センター	鯖江市西山町 13-1	0778-53-2265
	鯖江地区地域包括支援サブセンター	鯖江市旭町 4 丁目 4-13	0778-51-0112
	神明地区地域包括支援サブセンター	鯖江市水落町 2 丁目 30-1	0778-51-0091
	鯖江西地区地域包括支援サブセンター	鯖江市吉江町 31-7-1	0778-53-2776
	鯖江東地区地域包括支援サブセンター	鯖江市中野町 33-20-1	0778-54-0513

市町名	名称	所在地	電話番号
越前市	越前市地域包括支援センター	越前市府中1丁目13-7	0778-22-3784
	越前市社会福祉協議会地域包括支援センター	越前市府中1丁目11-2	0778-22-6111
	しくら地域包括サブセンター	越前市千福町328	0778-29-1188
	あいの樹地域包括サブセンター	越前市中央2丁目9-40	0778-21-2886
	地域包括サブセンターメゾンいまだて	越前市東樫尾町8-38	0778-43-1888
	地域包括サブセンター和上苑	越前市瓜生町33-12-2	0778-23-5255
	地域包括サブセンター丹南きらめき	越前市家久町49	0778-22-7776
永平寺町	永平寺町社会福祉協議会地域包括支援センター	永平寺町石上27-27	0776-64-3535
池田町	池田町地域包括支援センター	今立郡池田町藪田5-3-1	0778-44-8008
南越前町	南越前町地域包括支援センター	南条郡南越前町東大道29-1	0778-47-8009
	南越前町地域包括サブセンター(今庄)	南越前町今庄86-5-2	0778-45-1170
	南越前町地域包括サブセンター(河野)	南越前町甲楽城7-31-1	0778-48-2260
越前町	越前町地域包括支援センター	丹生郡越前町西田中13-5-1	0778-34-8729
美浜町	美浜町高齢者支援センター	三方郡美浜町郷市25-25	0770-32-6704
高浜町	高浜町地域包括支援センター	大飯郡高浜町和田117-68	0770-72-6120
おおい町	おおい町地域包括支援センター	大飯郡おおい町本郷92-51-1	0770-77-2770
若狭町	若狭町地域包括支援センター	三方上中郡若狭町市場20-18	0770-62-2703
あわら市	あわら地域包括支援センター	あわら市市姫3丁目1-1	0776-73-8046
坂井市	坂井市基幹型地域包括支援センター	坂井市坂井町下新庄1-1	0776-50-2264
	坂井市三国地域包括支援センター	坂井市三国町北本町2丁目6-65	0776-82-1616
	坂井市丸岡地域包括支援センター	坂井市丸岡町西瓜屋15-12	0776-68-1130
	坂井市春江地域包括支援センター	坂井市春江町江留上昭和119	0776-43-0227
	坂井市坂井地域包括支援センター	坂井市坂井町下新庄18-3-1	0776-67-5000



参考資料

- 1) 『認知症予防第2版 一読めば納得！脳を守るライフスタイルの秘訣ー』
山口晴保 2014年 協同医書出版
- 2) 『「地域型認知症予防プログラム」実践ガイド 地域で行う認知症予防の新しいカタチ』
矢富直美・宇良千秋 2008年 中央法規出版
- 3) 『まだ間に合う！今すぐ始める認知症予防 軽度認知障害（MCI）でくい止める本』
朝田隆 2014年 講談社
- 4) 『認知症予防へ向けた運動コグニサイズ』 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター

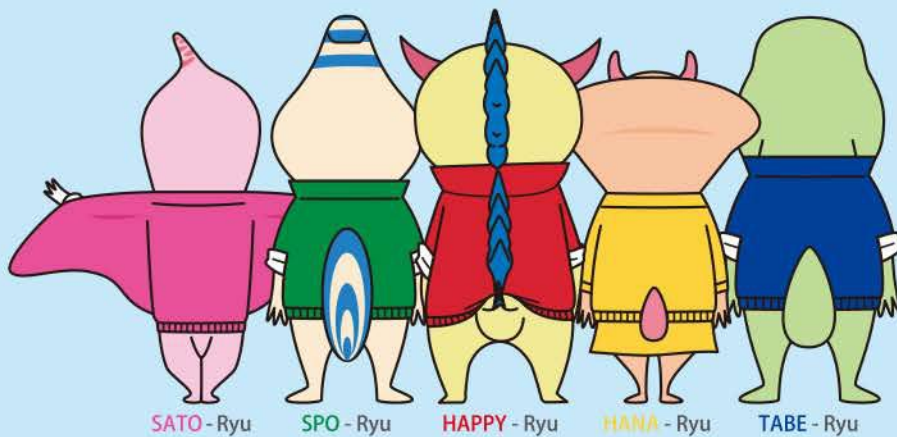
作成協力

一般社団法人福井県医師会	一般社団法人福井県歯科医師会
公益社団法人福井県栄養士会	公益社団法人福井県理学療法士会
一般社団法人福井県作業療法士会	福井県言語聴覚士会

⑤ふくい認知症予防メニューを実践すれば、必ず認知症を予防できるわけではありません。

あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県



福井県健康福祉部長寿福祉課

TEL 0776-20-0332(直通)

FAX 0776-20-0642

<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/ninntisyoujyouhou.html>

【監修】：ふくい認知症予防メニュー検討部会