



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～



福井県
平成29年3月



1) 認知症とは

「認知症」とは、老いに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。高齢化に伴い、ますます認知症高齢者は増加することが予想されます。

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

記憶障害

- ・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。

見当識障害

- ・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

- ・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

- ・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。

○周辺症状

- ・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

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！

「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で見られる症状の一例

- 身近な人の名前が思い出せない。
- 外来受診日を間違えたり、薬の管理ができなくなる。
- 今まで興味があったことについて急に関心がなくなる。
- 料理に時間がかかったり、味付けがいつもと違う。 など

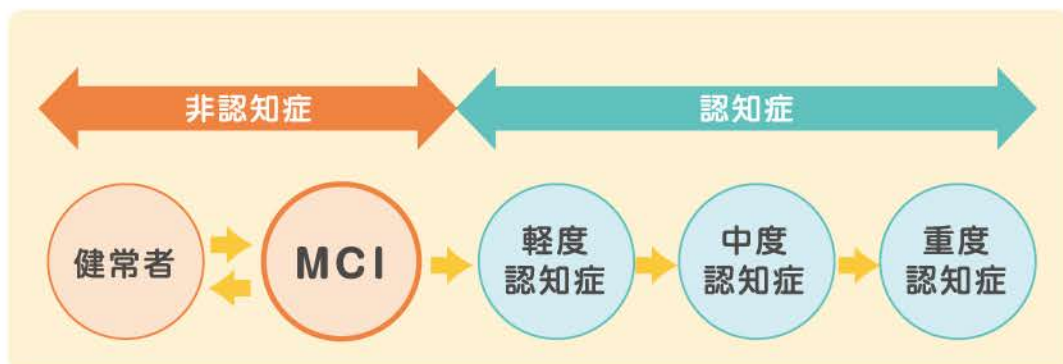


② MCI は認知症予防の大事なポイント！

厚生労働省は、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。

つまり、MCIの段階で認知機能の低下に気づき、予防対策を行うことがとても大切です。



あらかじめ、
幸せだったらいいな。

幸せ度
いちばん
福井県



さとりゅう

すぼりゅう

はぶりゅう

はなりゅう

たべりゅう



健康長寿の福井



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

歯と口の健康

よく噛んで食べることは脳を刺激し、認知症予防につながります。

しかし、歯が抜けたまま放置するなど、歯や口の状態が良くないまま放っておくと、よく噛めず脳への刺激が少なくなってしまう。

毎日のブラッシングと定期的な歯科検診による歯の健康管理と、口の周りの運動等による口の健康管理を行い、よく噛んで食べられる口を保ちましょう。

《パタカラ体操》

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等を鍛えます。1日1回パタカラ体操をしましょう。



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。

頭の体操

人と話したり、読書やゲーム（トランプ、パズル、囲碁、将棋、麻雀、オセロ等）、音楽演奏、カラオケなどを行うことは頭の体操になり、認知症予防に効果があります。普段の生活の中で楽しみながら頭を鍛えましょう。



《人との交流》

知人や友人と出会ったり、おしゃべりすることは、それだけで記憶力や注意力を大いに鍛えてくれます。

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高いという報告もあります。1日1回友人や近所の人と話すなど、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。



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。
- 図書館・美術館・博物館に行く。
- 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>



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)
合計点数		〇点

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)
合計点数		〇点

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		〇点

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

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。

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」は下記のURLからご覧いただけます。
<http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kourei/ninntisyoujyohou.html>

～ ふくい認知症予防メニュー～

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。

① 運動



ふく福ハッピー体操
を1日1回実施しよう

② 食習慣



旬の食材をバランス
よく食べよう

③ 歯と口 の健康



パタカラ体操を
1日1回実施しよう

④ 頭の体操



友人や近所の人と
1日1回話をしよう

食習慣



食習慣・生活習慣を適切に管理し、生活習慣病を予防することは、認知症の予防に効果があります。

県内には地元の旬の食材がたくさんあります。福井県産の旬の食材をバランスよく食べるなど、生活習慣病を予防する食習慣を身につけましょう。

【食習慣改善のチェックリスト】

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。

している：○ ほぼしている：△ していない：×

	チェック項目	評価
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。	

運動

ふく福ハッピー体操 (立位バージョン)

ふく福ハッピー体操は、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。立って行うことが困難な方のために、座位バージョンもあります。音楽に合わせてみんなで楽しく体操しましょう！！

福井しあわせ元気国体 2018

第73回 国民体育大会 織りなそう カと技と美しさ



福井しあわせ元気大会 2018

第18回 全国障害者スポーツ大会 織りなそう カと技と美しさ

動画の視聴はこちら！

👉 ふく福ハッピー体操

検索

<https://youtu.be/MmX5J2ksoiY>



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 右手はバーで前に伸ばし、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



カニポーズ

5 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



メガネポーズ

6 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



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 迎いつける」

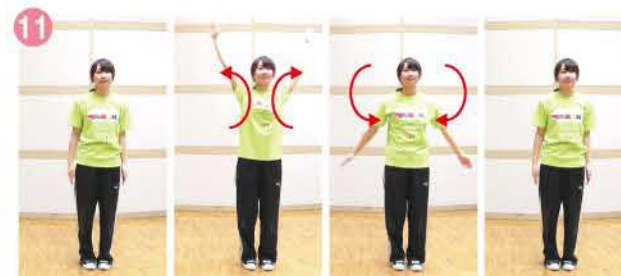
「…いつか 笑顔になれる」



10 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

まだ見ぬ扉を探そう

その歩み 止めないでいて



11 両手で円を描くように大きく回して気を付け



4回まわす

4回まわす

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



ふくい認知症予防レシピ(例)



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

認知症予防の効果が期待される県産食材

牛乳・さば・打ち豆
玉ねぎ・わかめ・人参



【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	〈きゅうりと人参の酢醤油和え〉	
〈低脂肪乳〉	200cc	・きゅうり	140g
〈さばの塩焼き〉	100g	・人参	20g
〈打ち豆の味噌汁〉		・酢	小さじ2
・打ち豆	20g	・しょうゆ	小さじ1
・玉ねぎ	60g	・だし汁	30cc
・ねぎ	10g		
・乾燥わかめ	1g		
・みそ	大さじ1弱		
・だし汁	300cc		

昼

認知症予防の効果が期待される県産食材

そば・豆乳
越のルビー・しそ・わかめ



【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〉		〈越のルビーサラダ〉	
・ゆでそば	400g	・ツナ	20g
・大根	80g	・きゅうり	20g
・ねぎ	6g	・越のルビー	40g
・花かつお	1g	・しそ	4g
・だし汁	400cc	・生わかめ	10g
・しょうゆ	大さじ1強	・パルサミコ酢	小さじ1弱
・塩	ひとつまみ		
・みりん	小さじ1・1/3	〈りんご〉	150g
〈豆乳茶碗蒸し〉			
・鶏ささみ	30g	(あん)	
・酒	小さじ1強	・だし汁	150cc
・えび	30g	・みりん	小さじ2/3
・かまぼこ	20g	・しょうゆ	小さじ1/3
・干しいたけ	6g	・片栗粉	小さじ2/3
・だし汁	150cc	・みつば	1本
・粉寒天	小さじ1/2		
・しょうゆ	小さじ1/3		
・塩	少々		
・豆乳	100cc		



夕

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



【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	〈きんぴらごぼう〉	
〈厚揚げの卵とし〉		・ごぼう	120g
・厚揚げ	120g	・人参	20g
・玉ねぎ	40g	・ごま油	小さじ1
・水菜	40g	・しょうゆ	小さじ1
・赤ピーマン	20g	・砂糖	小さじ2/3
・しいたけ	20g	・みりん	小さじ2/3
・卵	ss1個	・唐辛子	1本
・だし汁	200cc	〈お浸し〉	
・しょうゆ	小さじ1	・ほうれん草	100g
		・えのきたけ	20g
		・しょうゆ	小さじ1
		・いりごま	小さじ1/3

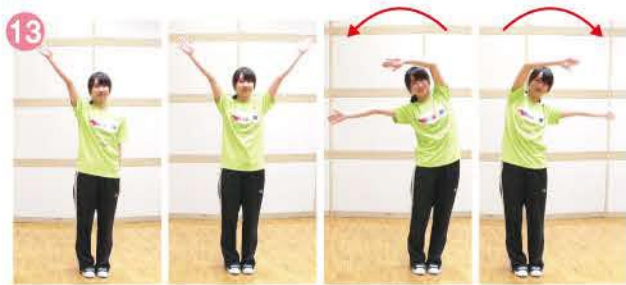
その他のレシピや作り方等は、詳細版のパンフレットをご参照ください。

詳細版のパンフレットの閲覧・印刷は、下記の URL から！

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



Ⓢこれらのメニューを食べれば、必ず認知症を予防できるわけではありません。



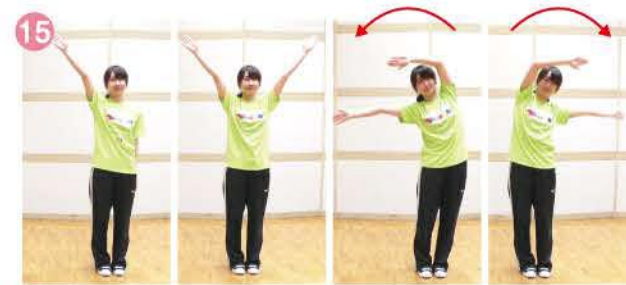
13 右手を上げ、左手を上げ、身体を右左にたおす(右→左→右→左)

夢だけで 終わらせはしない きっと
汗か涙が分からないくらいに



14 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



15 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



16 手拍子

間奏♪~(手拍子12回)⇒2番へ
間奏♪~(手拍子4回)



17 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



18 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!



19 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 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 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 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方法は、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。