

別
コラム

『健康づくりの“今”』

筋肉や体力は、加齢とともに衰えていきます。若さを維持するためには、体力づくりや健康運動の習慣化が重要といえるでしょう。

情報が錯綜する現代日本だからこそ、知っておきたい正しい知識。

高齢者の身体機能維持改善のための運動介入や生活習慣病予防のための減量介入について研究されている田中先生に健康づくりの『今』についてコラムを執筆いただいています。



【執筆者プロフィール】

筑波大学大学院
人間総合科学研究科 教授
田中喜代次 氏

生活習慣病研究の第一人者であり、自治体や病院での運動指導、減量教室の指導をおこなう。研究論文、著書、講演等多数。

家族との生活や会話の中で「今までと何か違う」というような違和感に気が付くことはないでしょうか？今回は「認知症」をテーマに認知症の早期発見は家族の手でおこなうためのポイントについてお話をさせていただきます。

認知症・軽度認知障害の兆候

がんや脳梗塞、心筋梗塞を家族が早期に発見することは可能でも、容易ではありません。それに比べると、認知症やその前兆の軽度認知障害は家族が見つける可能性が高いと言えます。次のような異変を感じることがないか気にかけてみましょう。

- 同じことを繰り返し言う
- 料理の味付け方が変わった
- 服装や化粧へのこだわりがなくなった

- 買い物の内容を忘れてしまった
- 今の時間帯（早朝、昼、夕）が言えない、分からない
- 兄弟姉妹や親子の名前を言えないことがある



兆候を感じたら...

前述のような兆候（軽度認知障害）を感じた場合には、次のような工夫が有効でしょう。

- キッチンに味付けのレシピを貼り付ける
- 買い物時には買うものを書いたメモを持たせる
- 家族の名前を言う習慣をつける

なお、メモや張り紙のことを完全に忘れてしまうようであれば、認知症の疑いが強まります。

専門家による医療を受けながら、昔の懐かしいことや今日の出来事を振り返り、さらには認知機能保持ドリルなどを家族のサポートのもと実践してみること

もいいでしょう。



アンテナを張っておいっう

認知症と一口に言っても、種類や症状もさまざまです。人によつては真逆の症状も見受けられます。安直に認知症と決めつけることは危険ですが、万一に「ひよつとしたら...」の思いでアンテナを張っておくことは肝要です。糖尿病、高血圧、脳血管疾患、社会交流不足などが原因になることもありますので健康管理と社会交流に努めましょう。

