



## 他人事ではない認知症 ～その予防は早いうちから～

いま話題の認知症について、牛久市の現状や、認知症予防の取り組みをお伝えします!



### 認知症の現状

2015年1月に厚生労働省は、「10年後の2025年の認知症の人数は、700万人を超える」との推計を発表しました。この推計では、認知症の有病率は、2015年で65歳以上の高齢者の16.0%、2025年で20.6%となります。すなわち、10年後は65歳以上の高齢者のうち、5人に1人が認知症ということになります。

#### ◆牛久市の現状と10年後は?

現状(2015年5月現在)		
65歳以上の高齢者数	高齢化率	16.0%が認知症で推計
21,238人	25.2%	3,398人

増加する!!

10年後(2025年推計)		
65歳以上の高齢者数	高齢化率	20.6%が認知症で推計
24,932人	29.4%	4,986人

1.2倍

4.2%増

1.4倍

#### ◆要介護認定者の認知症の現状(2015年5月)

要介護認定者	2,467人	現状の要介護認定者のうち、認知症が原因の方は58.5%と半数以上を占めています。
認知症が原因	1,444人	

### 認知症は予防できる?

現状では、認知症にならない方法はわかっていません。しかし、認知症の原因のひとつとして、高血圧症や糖尿病など生活習慣病による血管へのダメージで引き起こされることがわかっています。そのため、生活習慣病(高脂血症、高血圧、糖尿病など)の予防、重症化の予防が大切となります。

### 認知症になりにくい生活習慣のポイント

- ①年に1回の健康診断 まずは自分のからだを知る。継続的な健診で身体の変化に早めに気づけます。
  - ②適量をバランスよく食べる食生活 1日3食。できる範囲で自分で食材を選び調理しましょう。
  - ③楽しく継続した運動習慣 全身の血流が増加します。無理なく楽しめる運動を続けましょう。
  - ④外出して人と話すコミュニケーション 身だしなみを整え外出し、楽しく会話しましょう。
  - ⑤頭を使う習慣 日記を書く、文章を読む、将棋や麻雀などのゲーム、計算問題にチャレンジ!
- 大切なのは、やろうとする気持ちと楽しんで笑うこと!!**

### 牛久市の認知症予防の取り組み

#### ◆かっぱつ脳トレコーナー



平成27年4月より、保健センター1階ロビーに「かっぱつ脳トレコーナー」を設置しました! 脳トレDVD鑑賞や脳トレプリントの配布を行っています。まずは何をやらたいの? という方、選択肢のひとつとして、お気軽にご利用ください。

#### ◆かっぱつ脳トレ教室【音楽編】【運動編】



「かっぱつ脳トレ教室」の音楽編と運動編を開催します。どなたでもご参加できますので、一緒に、楽しく認知症予防の運動と音楽を体験しましょう。音楽編は、次号7月15日号で参加者募集を開始します。興味のある方はぜひ、ご参加ください。