

# 脳の健康 を 保つために



順天堂大学 順天堂東京江東高齢者医療センター  
医学部附属

Juntendo Tokyo Koto Geriatric Medical Center

認知症疾患医療センター

# 脳の健康を保つために

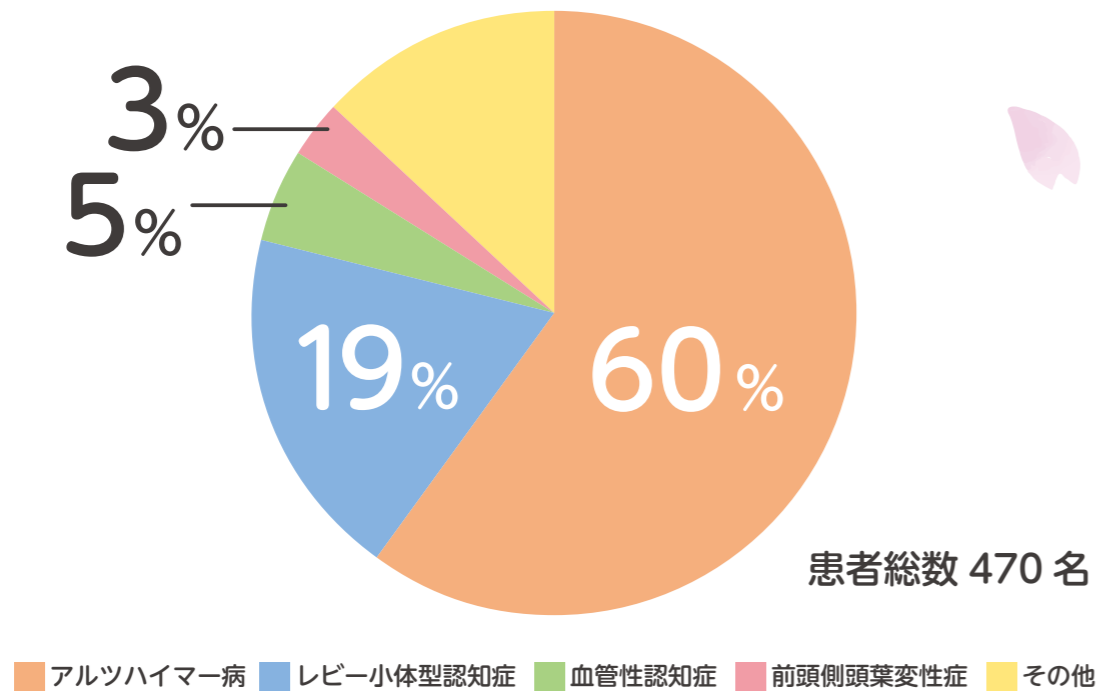
## —認知症にならないために、そしてなったら—

2017年1月、総務省はわが国の高齢化率（65歳以上の人口が総人口に占める割合）が27.4%に達したと発表しました。また2015年の統計では世界各国の高齢化率は、アメリカ14.8%、イギリス17.8%、ドイツ21.2%、イタリア22.4%、日本26.6%と本邦の高齢化率は世界のトップクラスです。

このような状況の中でアルツハイマー病（認知症の約60%を占める。下に示したグラフは当センターの臨床統計です。）を代表格とする認知症への取り組みは最重要課題です。なぜならアルツハイマー病の最大の危険因子は加齢です。したがって高齢者の数が増えると、認知症の頻度も高くなります。根本的な原因治療法が確立していない現状では、認知症の早期発見、早期治療がキーワードです。食事や運動などの生活習慣が認知症の予防、進行抑制につながります。

認知症は慢性に進行する病です。大多数は致死的なものではありません。認知症への正しい取り組み方を理解することが肝要です。認知症の相談窓口も地域に設けられています。この冊子が脳の健康を保つための一助になれば幸いです。

認知症病棟入院患者（2017年）



# 認知症予防の食事

認知症の発症には食習慣が深く関係しています。動脈硬化や高血圧などの生活習慣病は、血流を悪くし、認知症を発症しやすくします。毎日の食生活を見直すことは、認知症予防の近道です。

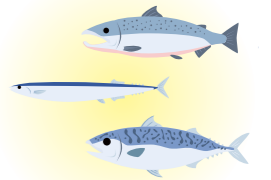
## 1. 栄養のバランスがとれた食事にしましょう。

主食（ご飯・パン・麺）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品）、副菜（野菜）を組み合わせることで、栄養のバランスが取れます。

## 2. 認知症予防に効果のある食材をバランスよく食べましょう。

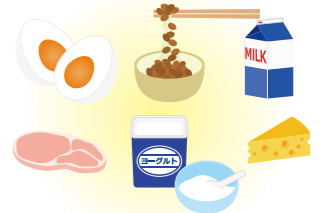
### ◆青魚（秋刀魚、鰯、鰯、鯖など）

魚の脂にはオメガ3脂肪酸（DHA、EPA）を多く含み、血液の流れを良くし、脳の働きを活性化します。揚げるなどの高温の調理は、魚の脂肪酸が壊れてしまうため、生や焼いて食べると効率的に摂ることが出来ます。手軽に利用出来る鯖缶もお勧めです。鯖缶の汁にもDHA、EPAがたっぷりなので残さず食べましょう。また、鮭や鯖のトロにもオメガ3脂肪酸は含まれています。



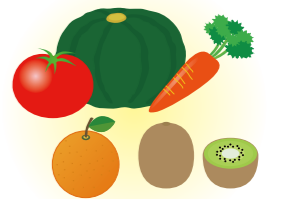
### ◆卵・大豆製品・脂身の少ない肉・乳製品

脳の神経細胞を作る必須アミノ酸であるトリプトファンを多く含みます。摂りすぎると脂質やコレステロール過多になるのでバランスよく取り入れましょう。大豆製品は記憶力を高めるレシチンも多く含みます。



### ◆野菜・果物

ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含み、脳や身体を錆びさせる活性酸素を除去する抗酸化作用があります。



## 3. 塩分を控えましょう。

塩分の多い食生活は血管をもろくして、脳血管障害を引き起こし、認知症の発症を高めます。

## 食事のスタイルは和食がお勧め



旬の食材と食材の持ち味を生かした調理法で一汁三菜（ご飯、汁物、主菜、副菜2品）を基本とする和食は栄養のバランスや、魚や野菜、大豆製品を積極的に摂れます。ただし、塩分が多くなりやすいため、注意しましょう。

### 塩分を減らすポイント

- ・魚や肉の加工品、干物、漬物、佃煮は1食1品迄
- ・味噌汁などの汁物は野菜をたくさん入れて1日1杯に
- ・だし、酢、柑橘類、香味野菜、香辛料を利用して薄味をカバー
- ・しょうゆやソースは直接かけずに、小皿に入れて付けながら食べる

# 認知症の予防・機能維持へ向けた運動

## 運動にはメリットがたくさん!

- ◆インスリン抵抗性を減少させる
- ◆ニューロンやシナプスの健康に不可欠な血管機能を改善する
- ◆ストレスを軽減する
- ◆睡眠を改善し、生活リズムを整える
- ◆便通を良くする

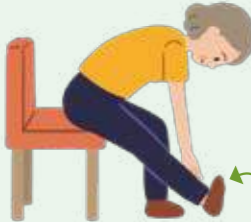


<b>頻度</b>	習慣化するために毎日行うことをおすすめします。 1回の実施時間が短くても習慣を身につけることが肝心
<b>強度</b>	ややきつと感じる強度の運動が最も効果的です。 持病のある場合は無理のない範囲で
<b>運動内容</b>	ストレッチ 有酸素運動 脳賦活運動 指の運動

## ストレッチ

### 1. 脚うらのばし

膝を曲げないように注意!



#### 手順

- ①イスに浅く座る
- ②片足を前にのばす
- ③胸を張って、上体を前に倒す
- ④反対側も繰り返す

つま先は天井へ向ける

### 2. 脚おもてのばし



#### 手順

- ①つま先、膝を前に向けて広めに足を開く
- ②胸を張り、腿の前側をのばす
- ③反対側も繰り返す

腰を前に出す

### 3. アキレス腱のばし



#### 手順

- ①足を前後に開き、胸を張る
- ②後ろ足のかかとを床に押し付ける
- ③反対側も繰り返す

膝をのばし、ガニ股にならないよう注意!

### 4. お尻のばし



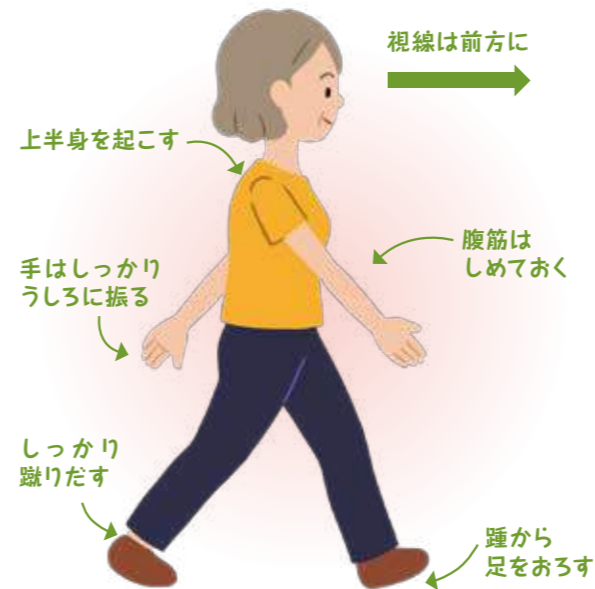
#### 手順

- ①片足を組んで座る
- ②組んだ足つま先に体を倒す
- ③反対側も繰り返す

背中が丸まらないよう注意

## 有酸素運動

- ▶ 歩行
- ▶ ステップ運動



## 脳賦活運動

- ▶ ステップ + 計算
- ▶ 歩行 + 会話



### ポイント

- ☘ 脳賦活運動はどちらか一方に集中しすぎないように認知課題と運動のどちらにも注意をむけましょう
- ☘ 慣れてきたら課題を変えましょう

## 指の運動

指の小さな動作は、知的機能などが総合的かつ効率的に動員された結果として表出され、普段からこのような動作を多くこなす者は、運動に関わるニューロンの活動が活発となり、認知症の発症率が低下します。





# 認知症・介護に関する相談窓口

認知症や介護のことで困ったときは、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などの専門職が配置され、認知症に関する受診など様々な相談ができます。

## 江東区長寿サポートセンター（地域包括支援センター）

1	白河長寿サポートセンター	03-5646-1541	03-3630-6598	江東区白河 3-4-3-201
2	海辺長寿サポートセンター	03-3645-6761	03-3645-6781	江東区海辺 12-13
3	住吉長寿サポートセンター	03-3635-0646	03-3632-3617	江東区住吉 1-17-11
4	平野長寿サポートセンター	03-5639-9121	03-3641-1522	江東区平野 1-2-3
5	古石場長寿サポートセンター	03-3641-2801	03-5621-3545	江東区古石場 2-14-1-101
6	東陽長寿サポートセンター	03-5665-4547	03-5606-8863	江東区東陽 6-2-17
7	塩浜長寿サポートセンター	03-5617-6213	03-5617-6050	江東区塩浜 2-7-2
8	豊洲長寿サポートセンター	03-5859-0566	03-5547-5400	江東区豊洲 2-2-18
9	枝川長寿サポートセンター	03-5634-0158	03-5632-2036	江東区枝川 1-8-15-101
10	亀戸長寿サポートセンター	03-5627-2525	03-5858-8919	江東区亀戸 6-28-1
11	亀戸北長寿サポートセンター	03-5626-0671	03-5626-0133	江東区亀戸 4-21-13
12	亀戸東長寿サポートセンター	03-5875-3451	03-5875-3452	江東区亀戸 9-13-1
13	大島長寿サポートセンター	03-5628-0541	03-3638-4515	江東区大島 6-14-4-103
14	大島西長寿サポートセンター	03-3636-9857	03-5628-5125	江東区大島 4-1-37
15	大島東長寿サポートセンター	03-5836-5301	03-3638-3585	江東区大島 9-6-16
16	北砂西長寿サポートセンター	03-3615-4860	03-3615-4855	江東区北砂 2-1-16
17	北砂東長寿サポートセンター	03-5606-1744	03-5683-2440	江東区北砂 6-20-30
18	北砂南長寿サポートセンター	03-6660-2050	03-6660-2070	江東区北砂 7-7-1-101
19	東砂長寿サポートセンター	03-5857-8243	03-5857-8240	江東区東砂 4-16-12
20	南砂長寿サポートセンター	03-3640-9851	03-3640-9920	江東区南砂 2-3-5-102
21	新砂長寿サポートセンター	03-5653-1735	03-5632-3212	江東区新砂 3-3-37

## 江戸川区熟年相談室（地域包括支援センター）

1	熟年相談室 江戸川区医師会	03-5607-5591	03-5607-5593	江戸川区中央 4-24-14
2	熟年相談室 清心苑	03-5879-5613	03-3653-7002	江戸川区一之江 4-6-21
3	清心苑（分室）	03-3655-6117	03-3654-7323	江戸川区西一之江 4-9-24
4	松江 熟年相談室 清心苑	03-5879-2185	03-5879-2186	江戸川区松江 2-17-12
5	熟年相談室 アゼリー江戸川	03-5607-7600	03-5607-7430	江戸川区本一色 2-13-25
6	アゼリーアネックス（アゼリー江戸川分室）	03-5607-6569	03-5607-3870	江戸川区大杉 2-10-16
7	熟年相談室 ウエル江戸川	03-3618-0324	03-3618-0294	江戸川区平井 7-13-32
8	熟年相談室 第二ウエル江戸川	03-5858-2352	03-5858-2355	江戸川区平井 1-4-15
9	熟年相談室 江戸川区医師会一之江	03-5667-7676	03-5667-7675	江戸川区西瑞江 5-1-6
10	熟年相談室 暖心苑	03-3877-0181	03-3877-0188	江戸川区北葛西 4-3-16
11	熟年相談室 暖心苑船堀	03-5878-1521	03-5878-1524	江戸川区船堀 2-15-17
12	熟年相談室 なぎさ和楽苑	03-3675-1236	03-3675-1203	江戸川区西葛西 8-1-1
13	熟年相談室 なぎさ和楽苑東葛西	03-3877-8690	03-3877-8693	江戸川区東葛西 7-12-6
14	熟年相談室 みどりの郷福楽園	03-5659-5353	03-6808-3848	江戸川区南葛西 4-21-3
15	みどりの郷福楽園（分室）	03-5659-4122	03-5659-4132	江戸川区臨海町 1-4-4
16	熟年相談室 泰山	03-5889-1165	03-5889-1160	江戸川区東小岩 6-8-16
17	泰山（分室）	03-5622-1165	03-5622-1673	江戸川区北小岩 5-34-10
18	熟年相談室 小岩ホーム	03-5694-0111	03-6458-0160	江戸川区南小岩 6-28-12
19	小岩ホーム（分室）	03-5694-0101	03-5694-0104	江戸川区南小岩 5-11-10
20	熟年相談室 江戸川光照苑	03-5612-7193	03-5612-7194	江戸川区北小岩 5-7-2
21	江戸川光照苑（西小岩分室）	03-6657-9186	03-6657-9187	江戸川区西小岩 3-21-24
22	熟年相談室 瑞江ホーム	03-3679-4102	03-3679-3769	江戸川区瑞江 1-3-12
23	瑞江ホーム（東部分室）	03-3678-3765	03-3678-3730	江戸川区東瑞江 1-18-5
24	熟年相談室 江東園	03-3677-4631	03-3677-4692	江戸川区江戸川 1-46
25	熟年相談室 きく	03-3677-3141	03-3677-3081	江戸川区鹿骨 3-16-6
26	きく（分室）	03-5666-8477	03-5666-8478	江戸川区西篠崎 1-6-7
27	熟年相談室 きく篠崎	03-5664-3080	03-3676-8686	江戸川区上篠崎 4-19-18

## 墨田区高齢者支援総合センター（地域包括支援センター）及びみまもり相談室

1	なりひら高齢者支援総合センター	03-5819-0541	03-5819-3185	墨田区業平 5-6-2
2	なりひら高齢者みまもり相談室	03-5809-7400		
3	同愛高齢者支援総合センター	03-3624-6541	03-3624-6501	墨田区亀沢 2-23-7
4	同愛高齢者みまもり相談室	03-3625-6421		塚越ビル 1F
5	みどり高齢者支援総合センター	03-5625-6541	03-5625-6501	墨田区緑 2-5-12
6	みどり高齢者みまもり相談室	03-5625-6551		
7	うめわか高齢者支援総合センター	03-5630-6541	03-3614-9160	墨田区墨田 1-4-4
8	うめわか高齢者みまもり相談室	03-5630-6511		
9	むこうじま高齢者支援総合センター	03-3618-6541	03-3618-6549	墨田区東向島 2-36-11
10	むこうじま高齢者みまもり相談室	03-6657-2731		
11	こうめ高齢者支援総合センター	03-3625-6541	03-5608-3730	墨田区向島 3-36-7
12	こうめ高齢者みまもり相談室	03-5619-6511		
13	はなみずき高齢者支援総合センター	03-3610-6541	03-3610-6590	墨田区八広 3-22-14
14	はなみずき高齢者みまもり相談室	03-3614-1465		
15	たちばな高齢者支援総合センター	03-3617-6511	03-3617-8360	墨田区立花 3-2-9
16	文花高齢者みまもり相談室	03-3614-6511		墨田区文花 1-32-1-101

## 地域拠点型・連携型認知症疾患医療センターのご案内

地域拠点型・地域連携型認知症疾患医療センターにおいて、認知症の医療相談、鑑別診断、身体合併症と行動・心理症状への対応、地域連携の推進等を実施して、認知症の人とその家族が安心して暮らせる地域づくりを進めています。お気軽にご相談下さい。

### 江東区・地域拠点型認知症疾患医療センター

医療機関名 学校法人順天堂 順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター  
 相談窓口電話番号 03-5632-3180  
 住所 〒136-0075 東京都江東区新砂 3-3-20  
 最寄り駅【電車】 東京メトロ東西線「南砂駅」3番出口より徒歩5分  
 【バス】 ① JR総武線亀戸駅より「江東高齢者医療センター」行き（亀23系統）  
 ② JR総武線錦糸町駅より「臨海車庫」行き（錦22系統）  
 ③ 東京メトロ東西線東陽町駅より「東大島駅前」行き（陽20系統）

### 江戸川区・地域連携型認知症疾患医療センター

医療機関名 医療法人社団 城東桐和会 東京さくら病院  
 相談窓口電話番号 0120-396-834  
 住所 〒133-0063 東京都江戸川区東篠崎 1-11-1  
 最寄り駅【電車】 都営新宿線「篠崎駅南口」より徒歩20分  
 【バス】 篠崎駅前バスのりば ③番 新小71・小72・篠01  
 「瑞江駅」行き、「江戸川スポーツランド」行き、「一之江駅」行き  
 「内沼」バス停下車 徒歩4分（都立篠崎高校となり）

### 墨田区・地域連携型認知症疾患医療センター

医療機関名 医療法人社団 仁寿会 中村病院  
 相談窓口電話番号 03-3611-9740  
 住所 〒131-0041 東京都墨田区八広 2-1-1  
 最寄り駅【電車】 京成押上線「京成曳舟駅」より徒歩5分  
 【バス】 墨田区内循環バス 北東部ルート「17.中村病院」バス停下車目の前

## 順天堂ひまわりカフェ

地域住民や認知症の方とご家族が集う場として、当医療センターでは月1回「順天堂ひまわりカフェ（認知症カフェ）」を開催しています。認知症や介護に関する相談をはじめ、毎月テーマを設け音楽や体操を取り入れた活動、ミニ講話をしています。申込不要ですのでどうぞご参加下さい。



問い合わせ

認知症疾患医療センター  
03-5632-3180（直通）  
月～金 9:00～17:00

認知症疾患医療センターは、東京都の取組として

「認知症の人と家族が地域で  
安心して暮らせるまちづくり」を

推進しています。

「脳の健康を保つために」

協力 メンタルクリニック 栄養科 リハビリテーション科

順天堂大学医学部附属 順天堂東京江東高齢者医療センター

〒136-0075 東京都江東区新砂三丁目3番20号

TEL 03-5632-3111（代表）

ホームページ [https://www.juntendo.ac.jp/hospital\\_gmc/](https://www.juntendo.ac.jp/hospital_gmc/)

FACEBOOK <https://www.facebook.com/juntendo.gmc/>

ホームページ



FACEBOOK

