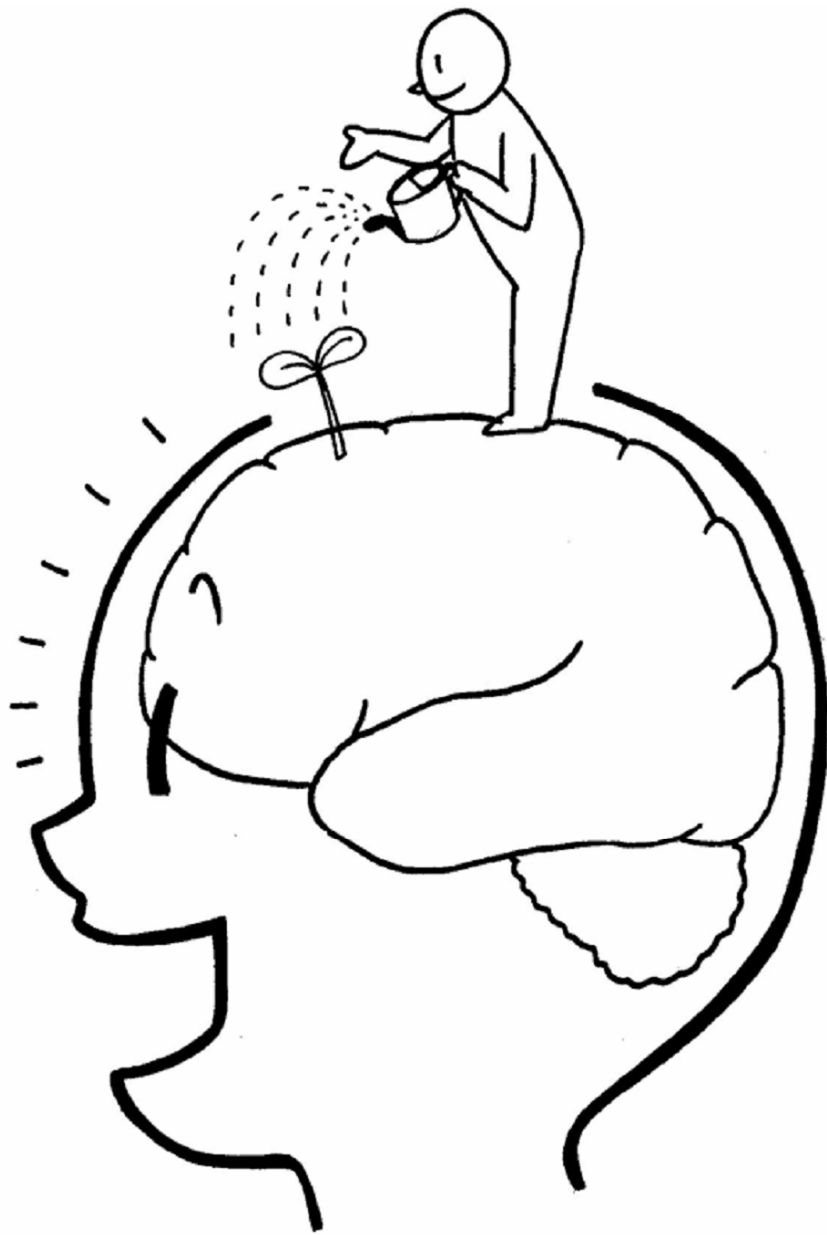


暮らしに活かす 脳作業日誌

認知症予防



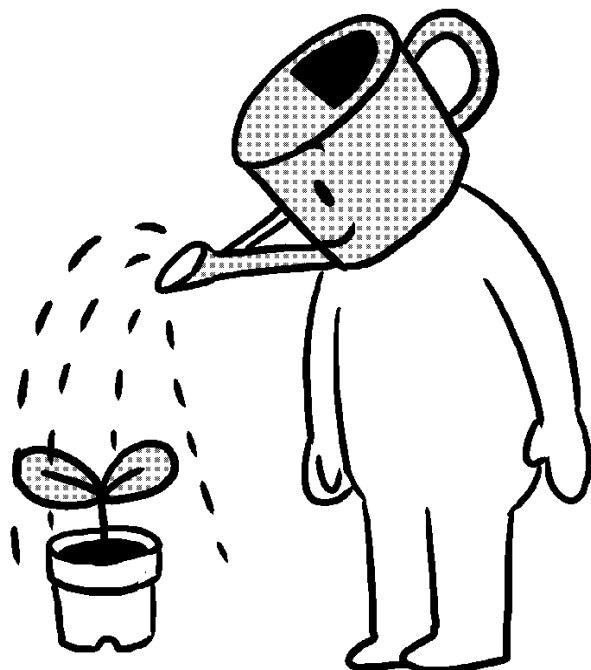
大阪府作業療法士会 学術部 認知症予防研究会

(2006—2007)

はじめに

我が国において、認知症を発症するひとは年々増加の一途をたどり、2015年には250万人に達すると予測されています。認知症は、病気であり誰でも発症する可能性があります。病気が進行すると、物忘れなどにより、新しい環境に慣れることができず常に不安と向き合わなければなりません。また、ヒトが安心してその場に居ることができる「時」・「場」・「人」の認識も難しくなります。そのため、認知症になると24時間365日、不安との戦いを強いられます。なんとか不安を解決しようと努力するのですが、うまく処理できず徘徊や暴言そしても盗られ妄想などの行動障害に至ることが多いとされています。行動障害とは、私たちからすれば問題となるかもしれませんが、当の本人からすれば努力が報われない結果です。決して、悪気があったり、故意に困らせたりしている訳ではありません。

高齢になると、誰もが認知症になる可能性があります。特に、70歳を過ぎるとその危険性が高まります。最近では、認知症予防のための研究が進み、少しずつ予防に必要な要素がわかってきました。100%予防することは不可能ですが、できる限り発症するまでの期間を延ばすことへの可能性がでてきました。予防の可能性に向けて挑戦してみましよう。



脳作業日誌をはじめる前に

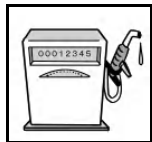
認知症予防に必要な活動を文献等から抽出した結果、日々の暮らしの中に、予防のヒントがたくさん隠されていることがわかりました。また、人との交流が認知症予防と強い関連性があるという点から、集団での交流も必要になることがわかりました。これらのことから、内容については、暮らしの中で活用できるという点を重要視し、個人でも認知症予防教室などの集団でも利用できるように工夫しています。特に、集団では意見交換しながら使用できるように、あえて解答は掲載していません。教室に参加している皆さんで考えてみて下さい。きっと「あっ、そうだ」と気づかされる解答が数多く出てくるはずです。

認知症予防に関連する文献の中には、活動種目の列挙だけでなく、何が効果的なのかを説明しているものも数多くありました。そして、活動に含まれる要素を脳の機能で考えると「エピソード記憶」、「想起」、「振り返り」、「注意分割」、「計画性」、「抑制」、「修正」、「複数情報同時処理」、「連想」、「推理」、「視空間認知」が重要であることがわかりました。また、運動面においては、ウォーキングが予防と強い関連性があるということが多くの文献で示されています。ワークブックは、これら認知症予防に必要な脳機能から暮らしに焦点をあてた3つの課題に分類しています。各課題は、1) 暮らしに密着課題（日記や計算など）、2) 運動課題 3) レクリエーション課題としています。課題毎に、特に鍛えることができる脳の機能を右上欄に給油マークとして掲載しています。また、グループで実施するための方法も記述してありますので参考にしてください。

最後に、認知症を発症したときのことを考えた取り組みを紹介します。もし、自分が認知症を発症した場合を考え、自身の安心を申し送るという試みです。ぜひ、脳作業日誌の「安らぎ」申し送り用紙を使って、自身の安心を将来の自分に申し送ってみて下さい。



【マークについての説明】



給油マーク

課題の中に含まれる重要な脳の機能を給油マークで示しています。以下のような脳の機能を給油できます。

「エピソード記憶」過去の出来事を覚えていること

「想起」今まで覚え込んできたことを一定時間内に思い起こすこと

「振り返り」行ったことを確認すること

「注意分割」多方面へ注意をむけ、かつ実行し続けること

「計画性」ものごとを実施する前に、適切に段取りできること

「抑制」ものごとを途中で中止し保留にすること

「修正」ものごとを途中で適切に変更すること

「複数情報同時処理」同時にいくつものことをこなすこと

「連想」ひとつの考えに伴ってそれとの関連で思い浮かぶこと

「推理」わかっている事柄から新しいことを導き出すこと

「視空間認知」形や方向を適切にとらえること



グループマーク

グループ課題として、実施する場合の注意点を示しています。他のメンバーが導き出した答えに感心することも大切です。ぜひ、みんなで集まり、挑戦してみてください。

老化によるもの忘れと認知症の違い

老化によるもの忘れ	認知症
病気ではない	病気である
体験の一部を忘れる	体験の全てを忘れる
時や場所、時間がわかる	時や場所、時間がわからなくなる
人の名前を忘れる	人が誰かわからなくなる
日常生活に支障はない	日常生活に支障をきたす
人格に変化はない	人格が変化する

あなたのももの忘れに関する悩みを書いて下さい。

1, _____

2, _____

3, _____

4, _____

5, _____

暮らしに密着

日記



注意分割
計画性
想起

1日の出来事を振り返って日記を書いてみましょう。振り返って出来事を思い出すということは記憶力の鍛錬になります。

以下の4つのポイントの中から1つを選んで書いてみましょう。

「特に～」や「～と比べて」という言葉を入れましょう。また可能であれば1日遅れで書いていくと効果的です。

- ①アッと気づいたこと
- ②初めて挑戦したこと
- ③楽しかったこと
- ④印象に残ったニュース



①～④の話題をそれぞれ発表してみましょう。話題が広がるように工夫して話し合ってみましょう。

(例)

月	日 ()	天気 ()
今日 <u>初めて</u> トレーニングジムに行った。自分の体力に不安があったが		
意外とがんばれることに <u>気が付いた</u> 。 <u>特に</u> 自転車こぎと水泳がいい運動		
になった。三日坊主にならないように <u>続けて通いたい</u> と思う。		

「特に」を使
いましょう

「あっ」と気づいた
ことを書きましょう

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

月 日 ()

暮らしに密着

懸賞に応募してみよう！



注意分割
エピソード
計画性

新聞、雑誌、テレビ、ラジオなどで懸賞を探し、自分の欲しい物を見つけて下さい。懸賞がみつかったら余った年賀状などを利用してポストに投函しましょう。どの懸賞のどんな商品に応募したのか、発表日はいつか等を控えておいて下さい。

雑誌や新聞を見ながらハガキを書いたり、何が欲しいのか考えたりすることは「～しながら～する」という注意分割の機能を促しています。

応募先	新聞 雑誌 テレビ ラジオ その他（ ）
応募した物	例) 温泉旅行券
発表日	
当選の可否	



どんな懸賞に応募したのか、何が欲しいかななどをみんなで話し合ってみましょう。また、懸賞に当たった時にどうするかも一緒に話し合ってみましょう。



暮らしに密着

手紙、はがきを出してみよう



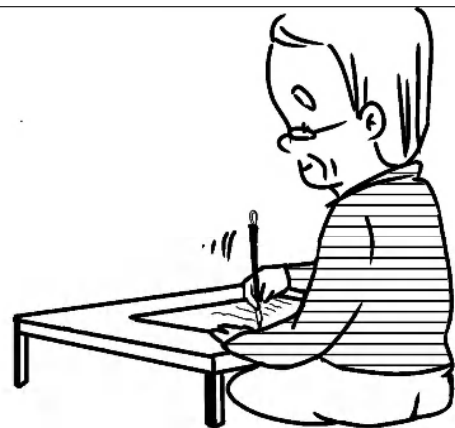
振り返り
修正
計画性

身近な人や友人に手紙やお便りを出してみましよう。

お便りを出す相手が見つからなければ、奥様や旦那様に日頃の感謝の気持ちを綴ってみてはいかがでしょうか？

文章を書くときは、どのように書こうかという計画力や修正が必要です。また、文章の間違いないか等の確認も必要になってきます。

出した相手	
書いた日付	
内容	
相手の反応	



暮らしに密着

考えよう！今日の献立



注意分割
計画性
想起

□の中に書かれた食材を組み合わせて、一日（朝・昼・晩）の献立を考えてみましょう。

調味料は必要なものを自由に使ってください。一度使った食材を二度使うことはできません。いろいろ組み合わせて、バランスの取れた献立を考えてみましょう。（ちなみに、認知症の予防には魚や葉酸、ビタミン E、C、リコピンが有効であるとの報告があります。）料理を作ると、計画性や注意分割という能力が養われます。この機会に実際の料理にも挑戦してください。



グループ内で、作った料理の品数や栄養バランスについて話し合ってみましょう。

<肉類>

鶏肉 牛肉 豚肉

<魚貝類>

鮭 サンマ アジ ブリ アサリ タコ イカ ワカメ

<野菜・きのこ類>

だいこん たまねぎ もやし トマト チンゲン菜 かぶ にんじん ごぼう
はくさい ねぎ しょうが ほうれん草 キャベツ いんげん
かぼちゃ きゅうり なす 三つ葉 オクラ ピーマン レタス
しいたけ えのき しめじ

<穀類・いも類>

米(ご飯) 小麦粉 じゃがいも


<卵・乳製品>

牛乳 卵

<その他・加工品>

こんにやく かまぼこ 豆腐 油揚げ

	メニュー	食材
例	カレーライス	にんじん、たまねぎ、ジャガイモ 牛肉、しょうが、ご飯

朝		
昼		
夜		

暮らしに密着

普段行わない場所やものを

きれいに掃除してみましょう！



想起
計画性
視空間認知

皆さんは毎日の生活の中で様々なところを掃除していることと思います。普段めったに掃除をしないような場所や物を思い出してきれいにしてみましょう。できれば年末の大掃除でもなかなか手をつけないようなところを行ってみましょう。

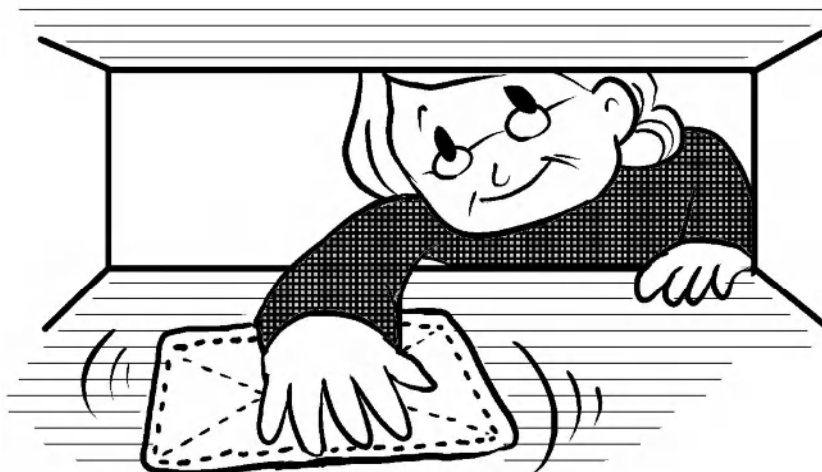
掃除があまり好きではない方はこの際大掃除をしてみてはどうでしょうか？

普段掃除しない場所を考えて掃除をすることは、体と脳を動かすことにつながります。

掃除した もの・場所	
かかった時間	



「どんな場所・ものをきれいにしたのか」を発表し合いましょう。その他、私
のとおきおきの掃除のテクニックやアイデアがあれば紹介し合いましょう。



暮らしに密着

30年後はどんな

電化製品が発明されているでしょう



想起
推理
エピソード

30年後の将来どんな電化製品が発明されているか、またどんなものが発明されていたら便利かを考えてみましょう。

ちなみに過去のそれぞれの時代には以下のようなものが発売されました。

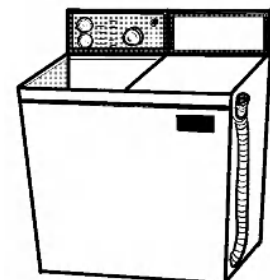
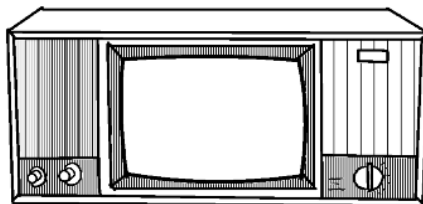
新しいものを考えるアイデアやひらめきは脳の働きを活性化させます。

①	
②	
③	



発明されたら便利な製品をみんなで出し合ってみましょう。

また、自分達が子供の頃はどんな製品があったのか、過去を思い出しながら話し合ってみましょう。



暮らしに密着

30年後をイメージする



連想
推理
エピソード

今までの出来事を思い起して将来どうなるか予測してみましょう。

1、30年後、以下のものはどのように変化しているか考えてみましょう。

例) 病院 待ち時間がなくなる

車	
浴室	
トイレ	
新聞	
日本	



みんなで、テーマを決めて問題を出しあいましょう。

--	--

暮らしに密着

みんなの情報コーナー



エピソード
振り返り

皆さんが持っている情報を記入しましょう。料理に関するもの、お店に関するもの、地域で開催されている文化教室や体操教室など何でもかまいません。また、自分が今から挑戦してみたいことで、みんなに集まって欲しい会などのお願いも書いて下さい。きっと、新しい出会いや挑戦が発見できるシートになるでしょう。折り紙をみんなに伝授したいと記載され、実際に取り組みました方もおられます。



みんなの情報をもとに、少しでも興味・関心があれば参加してみてください。ただし、誘う人は、強制してはいけません。もし、見学に来てやっぱり無理なら拒否できる逃げ道を作ってあげて下さい。

情報コーナー



暮らしに密着

生活計算課題



エピソード
想起
振り返り

簡単な計算を早く正確にこなすことは、前頭葉の働きを活発にします。紙面上での計算も大切ですが、暮らしの中でも計算する機会が数多くあります。以下の表は暮らしの中で行える計算課題です。行った活動に○をつけて下さい。なるべく多くの活動に取り組めるように暮らしの中で意識しましょう。他にも暮らしの計算があれば記入下さい。

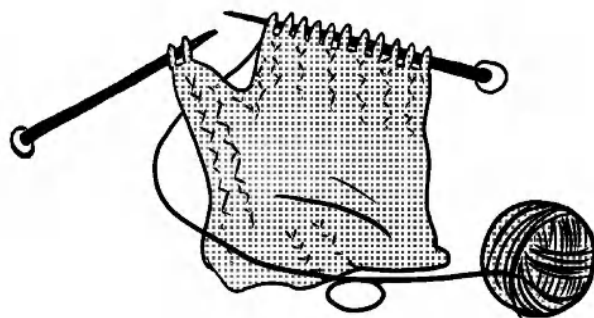


まず、グループで「暮らしの中にどのような計算があるのかを考えてみましょう」もし、下記の表にない項目が登場すれば記載して下さい。

項目	内 容	/	/	/	/	/	/
料理	計量や分配						
	電子レンジなどの時間配分						
	カロリー計算						
健康管理	健康チェック(血圧・体重など)						
	睡眠時間						
	万歩計確認						
	排泄回数						
移動	目的地までの時間の確認						
	交通機関カードの残高(乗れる回数など)						
	車の燃費						
買い物	レシートの確認						
	割引計算						
	スーパー間の値段比較						
	食事で割り勘する						
	おつりの計算						

趣味	手芸(洋裁・編み物など)							
	カメラの枚数確認							
	畑などの苗や植え							
	ウォーキング(距離などの計算)							
	旅行の予算							
	スポーツの得点計算							
金銭管理	税金関係							
	年金関係							
	通帳の管理							
	光熱費管理							
	金利関係							
	家計簿							
	株式情報							
予定管理	1日の予定							
	カレンダーの予定							
その他	冷暖房の温度管理							
	孫の身長や体重測定							
	年齢計算							
	新聞記事などの年代計算							

横井賀津志, 高畑進一 (2007)



運動課題

ウォーキング



視空間認知

カナダで行われた研究によると、ウォーキング・水泳・体操のような有酸素運動をよくしている人は、していない人に比べて、アルツハイマー型認知症になる危険度が半分になっていました。また高齢になると骨折をきっかけに寝たきりになることもあり、ほんの数週間で認知症を発症する可能性もあります。定期的に運動を続けることは、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の改善にもつながります。そこで今回は、手軽で認知症予防に効果のあるウォーキングを紹介します。目標は1日7~8千歩で毎日30分の早歩きで、無理なら週3回でも、1日10分でもかまいません。とにかく歩く習慣をつけましょう。

身近な目的地に行くという目標を立て、楽しく続けましょう。

1. 目的地を下から選んで下さい。 目的地： ① 歩

(目的地例) A 大阪一三ノ宮 (計 30.6km 40800 歩)

B 大阪一京都 (計 42.8km 57066 歩)

C 大阪一奈良 (計 48.5km 64666 歩)

D 大阪一和歌山 (計 72.3km 96400 歩)



(一歩=75cm 換算) (1km=1333 歩)

2. 月に何回歩くかを決めて下さい。 ② 回/月

3. 1ヶ月で、目的地までたどりつける1日の歩数を求める

① 歩 ÷ ② 回/月 = ③ 歩/日

これを1日の目標に歩いてみましょう。

【歩き方】

- ① 背筋を伸ばす。
- ② 膝を伸ばして、かかとから着地。
- ③ 後ろの足はつま先で踏み込んで強く蹴り出す。
- ④ 肘は90°に曲げ胸の高さまで上げる。
- ⑤ 歩幅は大きめに一直線上を歩く。



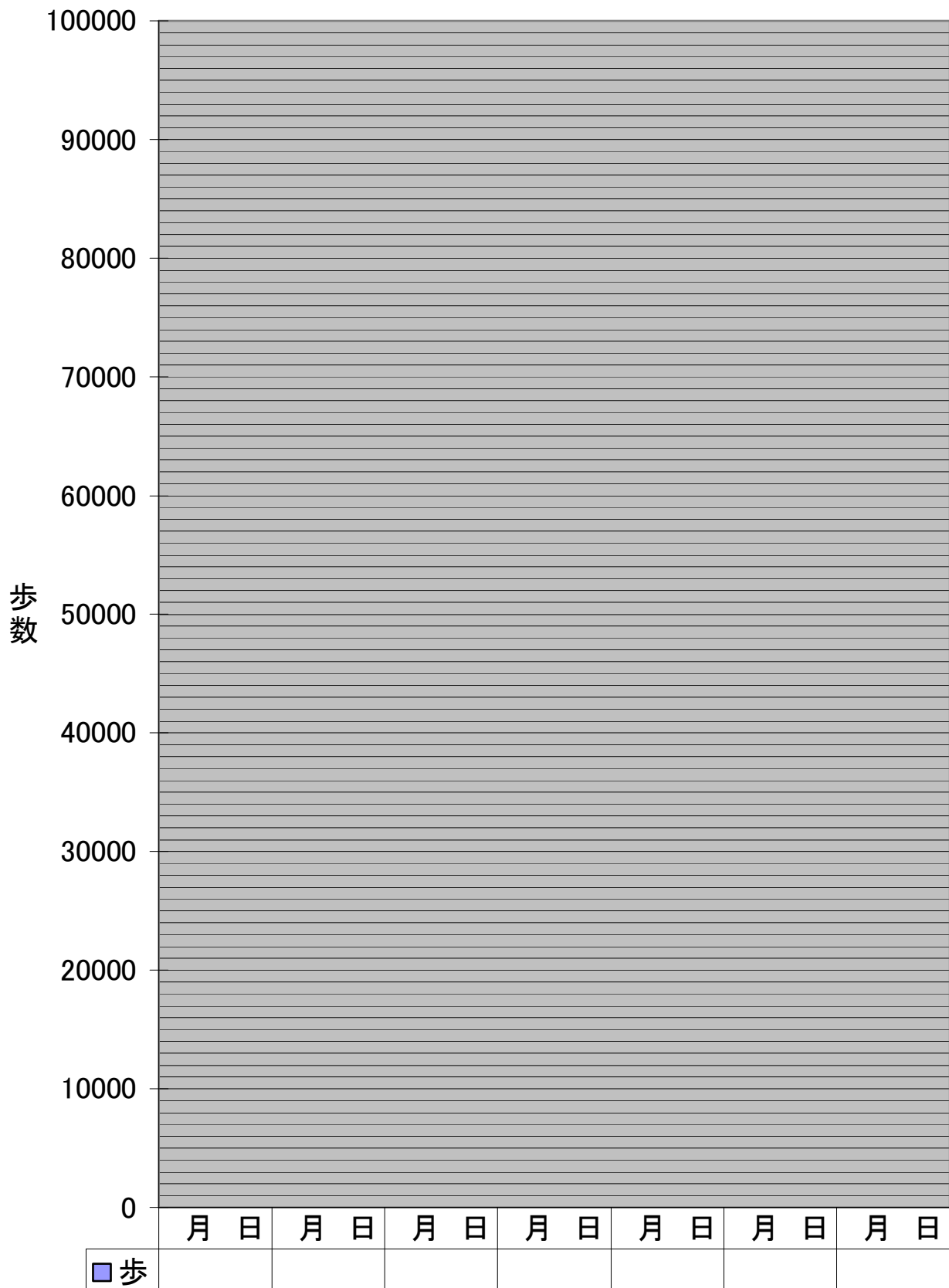
新しい道や初めての発見をみんなに伝えましょう。

我が町の地図を作って、発表会をしましょう。

ウォーキング記録表

目的地：

距離：



レクリエーション課題

この有名人はだれ!?




想起
連想
視空間

有名人の似顔絵を見て、名前を思い出してみましよう。


「えーっと、もう少しで思い出すのに...。」と、感じることや、「あっ！わかった！」と気付くことが、脳の活性化につながります。

また、その有名人に関連する物事などを考えることで、想起の力や連想力を養うことができます。

例)

	答え： 小泉純一郎	この人に関連するエピソードを書いて みましよう。 前総理大臣 「感動した！」など の名文句が印象的

Q. 1

	答え：	この人に関連するエピソードを書いて みましよう。 _____ _____

Q.2



答え：

この人に関連するエピソードを書いて
みましょう。

Q.3



答え：

この人に関連するエピソードを書いて
みましょう。

Q.4

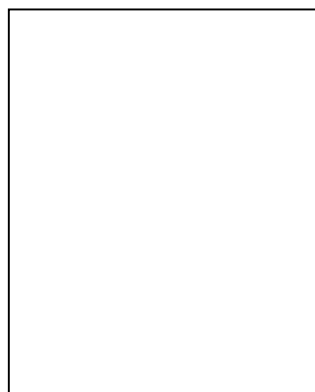


答え：

この人に関連するエピソードを書いて
みましょう。



雑誌や新聞の有名人の写真を持ち寄り、お互いに問題を出し合ってみましょう。



答え：

この人に関連するエピソードを書いて
みましょう。

レクリエーション課題

しりとり課題



複数情報
修正
抑制

普通のしりとりは、頭の中で「ん」がつかないことと、他人の言ったものを繰り返さないことの2つの情報を処理する事で対処できます。食べ物しりとりや生き物しりとり、そして文字数を制限したしりとりなど、制約を加えることで、複数の情報を同時に処理する能力を発揮することができます。また、途中の経過で、書き直しをするなどの軌道修正の能力も養われます。そして、単語を書いている途中で「ん」が最後につくと気づき消す行為や再登場する単語に気づき消す行為により抑制の力も働きます。成功しても失敗しても、頭の中で処理している過程が最も重要です。



グループごとに順番にしりとりをしましょう。もし、答えにつまった時は、他のグループの方がヒントを出してあげましょう。また、グループでどんなしりとりができるか考えてみましょう。

問1 通常のしりとり

つくえ → → → →

→ → → → →

問2 食べ物しりとり (飲食物であれば何でもかまいません。また、商品名も可)

たまご → → → →

→ → → → →

問3 地名しりとり (外国や市町村、そして皆さんが住んでいる地区名でもかまいません)

おおさか → → → →

→ → → → →

問4 生き物しりとり (動物、魚、鳥、昆虫、いきものであれば何でもかまいません。植物は除きます。)

ね こ → → → →

→ → → → →

問5 三文字しりとり (3文字であれば、何でもかまいません。)

とけい → → → →

→ → → → →

問6 大きさしりとり (だんだんと、大きくして下さい。)

ご ま → → → →

→ → → → →

問7 高価なものしりとり (だんだんと、値段が高いものにして下さい。)

→ → → →

→ → → → →

問8 漢字しりとり (日記→記録→録音→音楽→楽園など漢字でつなげて下さい。)

作 業 → → → →

→ → → → →

レクリエーション課題

○ からものを描いて下さい



想起
視空間
連想

○に何かを付け加えて、絵にしましょう。まるい物を思い起す力を必要とし、その特徴を絵にする力を養います。絵が上手い下手ではなく、相手に分かりやすく特徴をとらえることが大切です。線がゆがむことは気にしないようにしてください。○ができたなら△や□でも挑戦して下さい。

今回の課題は、絵の上手い下手を問うものではありませんので、気軽に書いて下さい。また、わかりにくい絵であっても、その絵が何であるかを考えることも意義があることです。



用紙をまわし、順番にグループで書きましょう。また、他のグループが書いたものを当てることも連想や視空間認知の力を養います。



レクリエーション課題

ことば作り



想起
修正
注意分割

五十音の各文字を1回ずつ使って単語(名詞)を作りましょう。なるべく多くの単語を作ってください。ことばを想起することや、各文字を計画的に使用することで頭の活性化を図ります。

使った文字は消して行って、全部の文字を1回だけ使って下さい。

濁音(゜)と半濁音(゜)伸ばす音(ー)小さい文字は使えません。

例：コップ× ガラス× コーヒー×



- 1、グループ毎に順に挙げていき、言えなくなったチームの負け
- 2、使った文字数を多いチームの勝ち
- 3、限定因子を設ける 例：単語の文字数を決める、作る単語を食べ物に限定する

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
	り		み	ひ	に	ち	し	き	い
を	る	ゆ	む	ふ	ぬ	つ	す	く	う
	れ		め	へ	ね	て	せ	け	え
ん	ろ	よ	も	ほ	の	と	そ	こ	お

- | | | | | | |
|----|---|----|---|----|---|
| ①< | > | ②< | > | ③< | > |
| ③< | > | ④< | > | ⑤< | > |
| ⑥< | > | ⑦< | > | ⑧< | > |
| ⑪< | > | ⑫< | > | ⑬< | > |

レクリエーション課題



視空間認知
想起
推理

大阪府下の市町村を書きましょう

大阪府下の白地図に市町村名を書き出しましょう。更にその市町村で有名な事柄も思い出して下さい。特産物や建物や名所旧跡など、その市町村に関することなら何でも構いません。身近な市町村も地図の位置と合わせることで、更には特徴的な事柄を想起することで、脳の活動を活発にし、特に視空間認知や推理力を発揮します。またわからなかった所は調べて注意を喚起することで今後、新聞やテレビなどで市町村名に出会ったときには、より身近なでき事として理解でき、興味や関心の幅が広がっていきます。

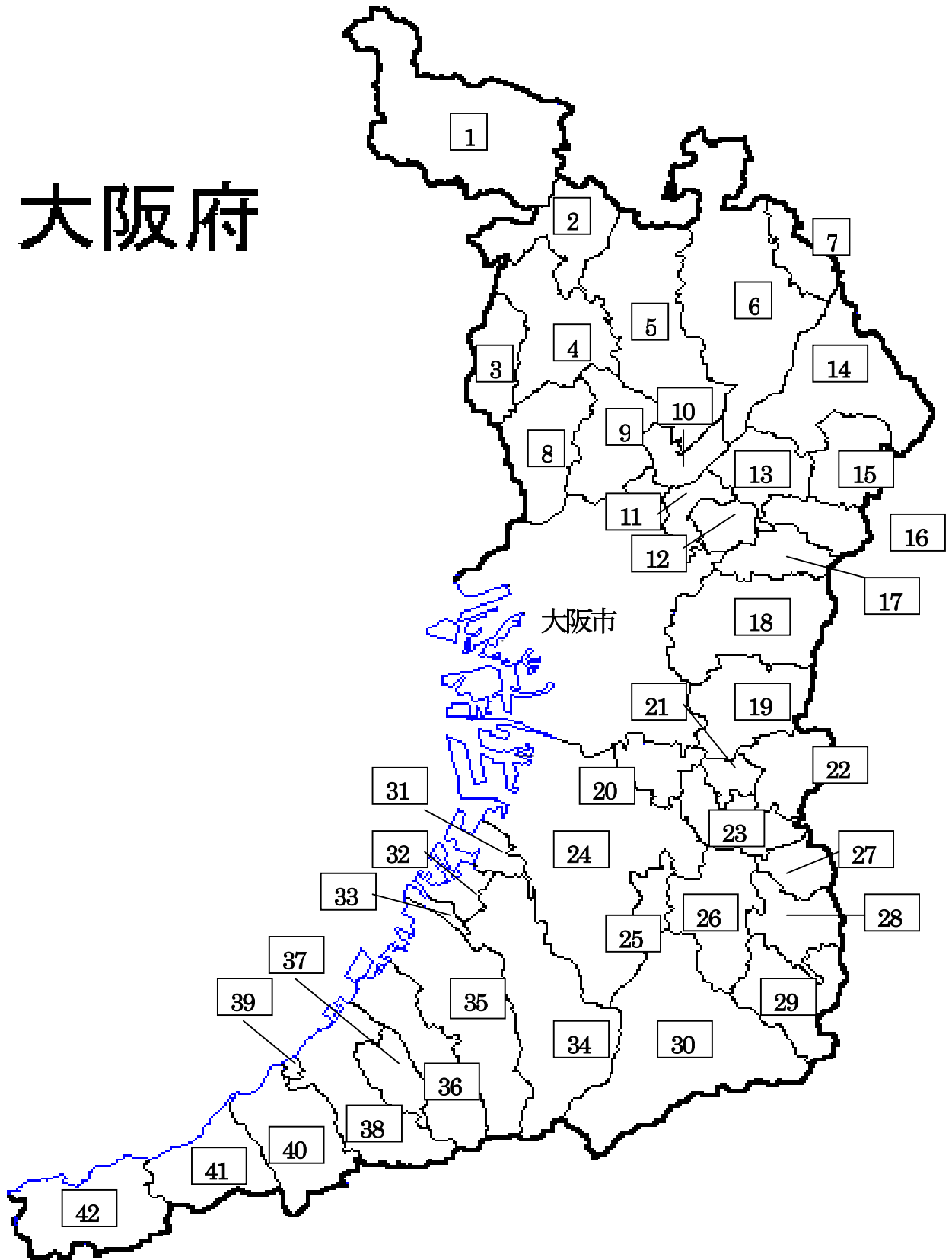
- ①大阪府下の市町村の名前
- ②その市町村で有名なこと、特産物、名所旧跡など



- ・まず隣あった市町村から始めてみましょう
- ・名所旧跡など特徴から市町村を考えることもできます
- ・新聞などに取り上げられた事柄をあてはめていく宿題にも利用できます



大阪府



	市町村名	特徴①	特徴②
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			

主催者の方への助言；認知症予防教室における展開のヒント

【認知症予防教室での参加者の発言機会を促す】

教室の最後に質問に来られる方があります。特に日本人は、みんなの前で質問することに慣れておらず、恥ずかしいという文化をもっています。質問に来られた方に、次回の教室で提案してもらえるようにしましょう。緊張の強いひとには、主催者が発言をフォローしてあげることが大切です。発言の後には賞讃も必要です。これらの出来事成功体験が次ぎのステップへつながります。教室において、団塊の世代の方による「男性が退職をむかえたらどうなるか？本音」というテーマで話し合ったこともあります。できれば、主催者がテーマを決めるのではなく、参加者自身がテーマを決めることができるような教室にしたいものです。

【認知症予防教室をきっかけとして、他のグループへの参加を促す】

教室の主催者よりも、参加者のほうが地域の細かな情報を多く持っています。是非、参加者が参加者に対して情報提供する場面を設定して下さい。また、情報提供者への賞讃も忘れずに行って下さい。そして、情報の何がよいのかを説明することも大切です。例えば、卓球教室が開催されているとの情報が発信されれば、卓球における効果を少し説明することで、参加への意欲にもつながるでしょう。

【認知症予防教室でのグループの構成方法】

課題を発表する際は、一人一人に答えてもらうことは、できるだけ避けましょう。答えられない時のつらさや他者からの注目は、本人にとりマイナスに作用します。認知症予防教室での課題は、4名程度の小グループにすると意見も出やすいようです。もし、解答が得られない時も、個人の責任ではなくグループの責任であるとい逃げ道も必要です。グループが成長し、仲間意識が強くなれば個人解答も可能かもしれません。また、全員の意見として、自分が答えられなかった時に自身の責任にするという意識があれば個人で課題を行うことも大丈夫でしょう。

【同じ課題を行っても、ヒントの出し方に個別性を引き出す】

ヒントは、「早すぎず遅すぎず」が原則です。人が考えている時の状態は十人十色です。一人一人の考える時の個性を見極めて下さい。あの人はずつむき加減で考えて、あきらめる時にはきょろきょろする等、実施者には観察力が必要です。同じ課題であっても、ヒントの与え方を個別対応する必要があります。ちょうど、あきらめそうな手前でヒントを出してあげましょう。そうすることで、脳の活動性が落ちずに維持される可能性があります。教室でよくみられる光景に、すぐにヒントや答えを発してしまう場面があります。これは、大きな間違いです。周囲が、せっかく考えようとしている脳を台無しにしてしまっている状況を作り出しています。

「安らぎ」申し送り用紙

もし、あなたが認知症にかかった時のために、 周囲の人に「自分の安心」を申し送ります

認知症は病気であり、誰でも発症する可能性を秘めています。発症までの期間を出来る限り引き延ばすことを目標にして、この脳作業日誌を作成しました。もし、認知症を発症した場合に活かせるように、自分が安心することを記しておきましょう。そうすることで、家族や介護者があなたに対応する際に大きなヒントになるでしょう。認知症への対応の基本は、環境（ハード面）や関わり（ソフト面）により安心と安定を与えることです。特に精神面での安定は大切であり、情緒に大きく影響すると考えられています。しかし、その対応は十人十色です。ある人で成功したからといって、他の人に成功するとは限りません。あなた自身の安心要素が必要です。今までに、認知症予防教室の中で、参加者に「自分が安心すること」を聞き取ったところ、「私は花に囲まれていると安心する」、「私は音楽が流れていると安心する」等、自身の安らぎを伝えて頂いています。是非、皆さんも、もしもの時のために今から申し送って下さい。

【申し送り事項】

1. 生活歴の中で、うれしかった事、安心する出来事
2. 今の暮らしで「ほっ」とする出来事
3. 好きな事
4. 趣味
5. あなたは、何と呼ばれたいですか
6. 最期の晩餐 など

詳細は以下の文献を参照下さい。

横井賀津志, 高畑進一: 認知症予防にどう取り組むか. 地域リハビリテーション 2 (12) : 992-996, 2007

文献では、
次のような生活習慣がある人が、認知症になりにくいと言われていま

大阪府作業療法士会 認知症予防研究会(2006-2007) 横井, 長谷川, 中村, 隅野, 目崎

- 週に1回は人と出会い交流し, 会話をする.
- 1日に3.2キロ, または60分歩く.
- 週3回は, ややきつと感じる程度の運動をする. (できれば4種目以上)
- 歌を歌う, 楽器を演奏する, ダンスをする.
- 余裕があれば, 奉仕活動をする.
- 失敗を恐れず新しい物事に挑戦する.
- 日記をつける. この時「特に～が」や「～と比べると～は」などの言葉を用いて自分の印象を添える.
- 料理をする. たまには新しい料理にも挑戦する.
- ためになる情報は, わかりやすく人に伝える.
- 日時の確認をする.
- 毎日少量の魚を食べる.
- 迷っても, たまには, はじめての道を通る.
- 暮らしの中で, 必要な計算をする.



泉大津市の認知症予防教室で作成した認知症予防のための10箇条です。参加者全員で話し合い、自分たちの町だからこそできる認知症予防のための戦略を考えました。ぜひ、みなさんの住んでいる町独自の10箇条を作成してください。

泉大津市〇〇町 認知症予防10箇条

- 〇〇スーパーで出会ったらおしゃべり。
- 〇〇団地を歩いて2周する。
- お風呂で鼻歌を歌う。
- 登下校の見守り。団地のゴミ拾い。
- カレンダーやメモの中で、「特に」大切なことに丸をつける。
- 料理をし続ける。男性は、ラーメンぐらいは作る。
- できるだけ友達と会い悪口以外のことを伝える。
- たまには違った道で万代に行く。
- 通帳, カレンダー, 新聞, など数字を見る。
- 個人の目標を書いて下さい

()



【引用・参考文献】

- 1) Fratiglioni L, Wang HX, et al. Influence of social network on occurrence of dementia: a community-based longitudinal study. *The Lancet* 355: 1315-1319, 2000.
- 2) 東京都老人総合研究所：認知症予防・支援マニュアル，2005.
- 3) 矢富直美：痴呆予防のすすめ方．新興交易（株）医書出版，2003.
- 4) 世田谷区，東京都老人総合研究所：世田谷区における認知症予防プログラム実施と評価に関する中間報告．2005
- 5) Danielle Laurin, et al: Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. *ARCH NEUROL* 58 : 498-504. 2001
- 6) Abbott RD, White LR, Ross GW, Masaki KH, Curb JD, Petrovitch H: Walking and dementia in physically capable elderly men. *JAMA* 292(12) : 1447-1457, 2004.
- 7) 川副巧成：認知症予防と運動との関係．PTジャーナル 40(7) 535-541, 2006.
- 8) 山下和徳：認知症の前駆状態の概要と認知症予防における作業療法の取り組み．OTジャーナル 40 (2) : 123-126, 2006.
- 9) 古川勝敏，古川栄美，他：認知症のリハビリテーション；診断．総合リハ：34 (3) 219-224, 2006.
- 10) Joe verghese, Richard B Lipton, et al : Leisure Activities and the Risk of Dementia in the Elderly. *N ENGLAND J MED* 348 : 25 2508-2516, 2003.
- 11) Ronald C. Peterson, et, al : Current Concepts in Mild Cognitive Impairment. *ARCHNEUROL* 58 : 1985-1992, 2001.
- 12) (財) 東京都老人総合研究所：脳活性化プログラムの痴呆予防効果に関する研究．平成 13 年度老人保健健康増進等事業による研究報告書，2002.
- 13) 学校法人 日本社会事業大学：地域における痴呆予防プログラムの開発とシステム化に関する研究．平成 12 年度おる老人健康増進等事業による研究報告書，2002.
- 14) David A. Snowdon : Aging and Alzheimer`s Disease : Lessons from the Nun Study. *The Gerontologist* 37(2) : 150-156, 1997.
- 15) 横井賀津志，小淵清香，他：痴呆予防への作業療法の試み．第 35 回日本作業療法学会誌 p. 379, 2001.
- 16) 横井賀津志，藤井達也，他：しりとり課題・発声課題が前頭葉に及ぼす影響と臨床応用（第 2 報）一脳電位トポグラフィを用いて一．第 36 回日本作業療法学会誌 p 494, 2002.
- 17) 横井賀津志，内藤康男，他：認知症予防教室への作業療法の挑戦一認知症予防に作業療法は有効か？一．第 39 回日本作業療法学会誌 p 174, 2005.
- 18) 谷川良博，小川敬之：痴呆予防教室におけるものづくり活動の導入に関して 北九州市での計画と実践まで．作業療法（特別）:177, 2005.
- 19) 近藤敏，西上忠臣，寄光静，他：認知症予防教室における作業療法プログラムと効果．第 40 回作業療法学会抄録集，2006.
- 20) 金子満雄：病院・施設内における脳リハビリテーション．総合リハ 25 : 418-423, 1997.
- 21) 関口奈々美，今枝真理子，他：地域型認知症予防グループ活動とその評価．第 64 回日本公衆衛生学会誌 p 771, 2005.
- 22) Kawashima R, Okita K, et al : Reading aloud and arithmetic calculation improve frontal function of people with dementia. *The journals of gerontology. Series A, Biologicalscience Med Sci* 60(3) : 380-384, 2005



(社) 大阪府作業療法士会 学術部 認知症予防研究会
(2006—2007)

.....

- 横井 賀津志 (姫路獨協大学 医療保健学部)
長谷川 寛 (門真市健康増進課)
中村 伸子 (若水会 関谷クリニック)
隅野 裕之 (介護老人保健施設 サンガーデン府中)
目崎 聖子 (嘉誠会ヴァンサンク鷹合デイサービス)

【メディカル・イラストレーター】 めさき せいこ

2008年4月印刷

許可なく無断で複写することを禁ずる