

今回は

「認知的フレイル」

について

認知的フレイルとは…

身体的フレイルに認知機能の低下を伴っているもの

- ・ 見当識の低下
- ・ 記憶力の低下
- ・ 意欲の低下
- ・ 判断能力の低下
- ・ 抑うつ



軽度認知障害（MCI）に似た状態

軽度認知障害（MCI）とは



- 物忘れが主な症状
- 日常生活への影響はほとんどない
- 認知症とは診断できない状態
- 正常と認知症の中間ともいえる症状

認知症とは

- 加齢やいろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態
- 記憶力や判断力の低下に加えて、脳画像によって診断



**単なる物忘れではない！
脳の病気！
その為、現在治す方法はない！！**

加齢による物忘れと認知症の違い



加齢による物忘れ

経験したことが部分的に思い出せない

目の前の人の名前が思い出せない

物の置き場所を思い出せないことがある

何を食べたか思い出せない

約束をうっかり忘れる

物覚えが悪くなったように感じる

曜日や日付を間違えることがある

認知症による記憶障害

経験したことを忘れていく

目の前の人が誰なのか分からない

置き忘れ・紛失が頻繁にある

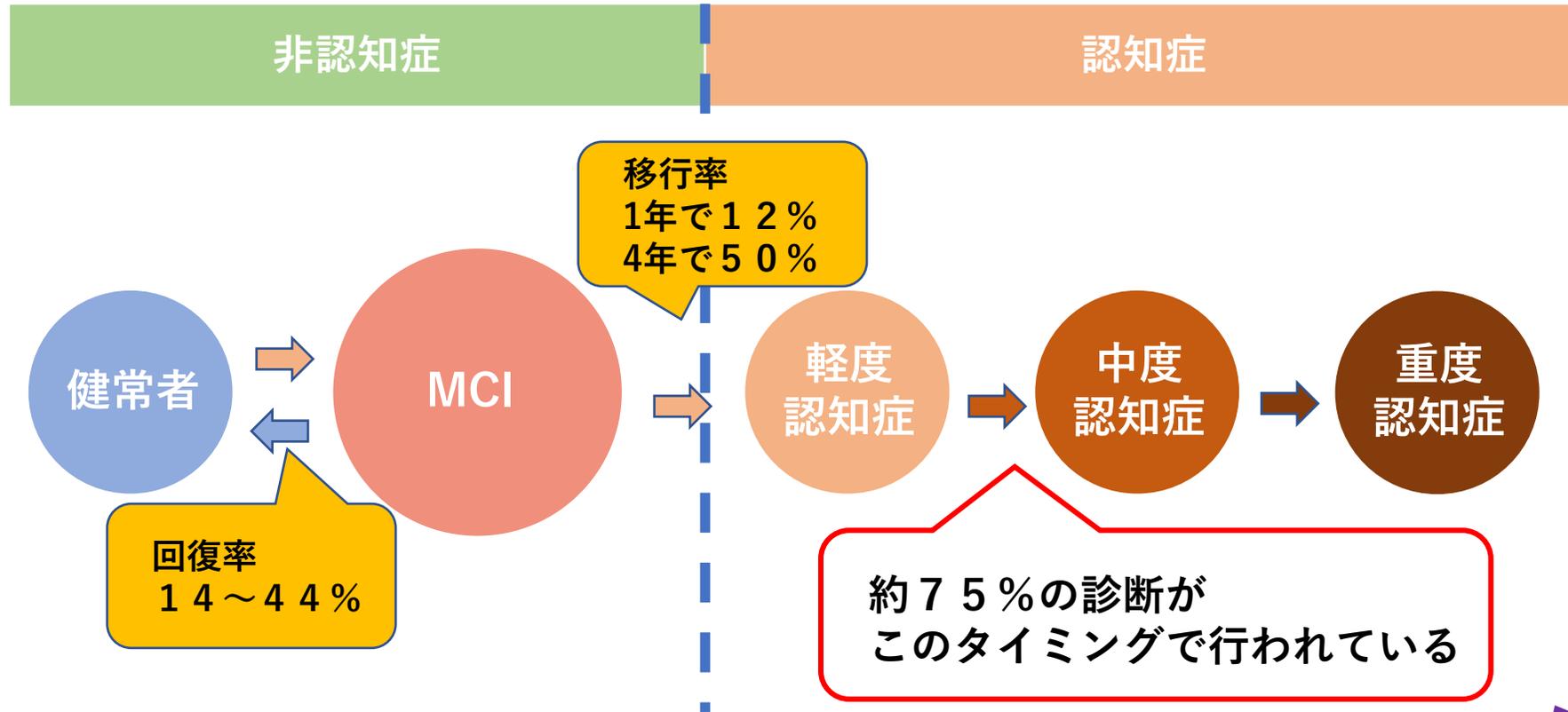
食べたことを忘れていく

約束したことを忘れていく

数分前の記憶が残らない

月や季節を間違えることがある

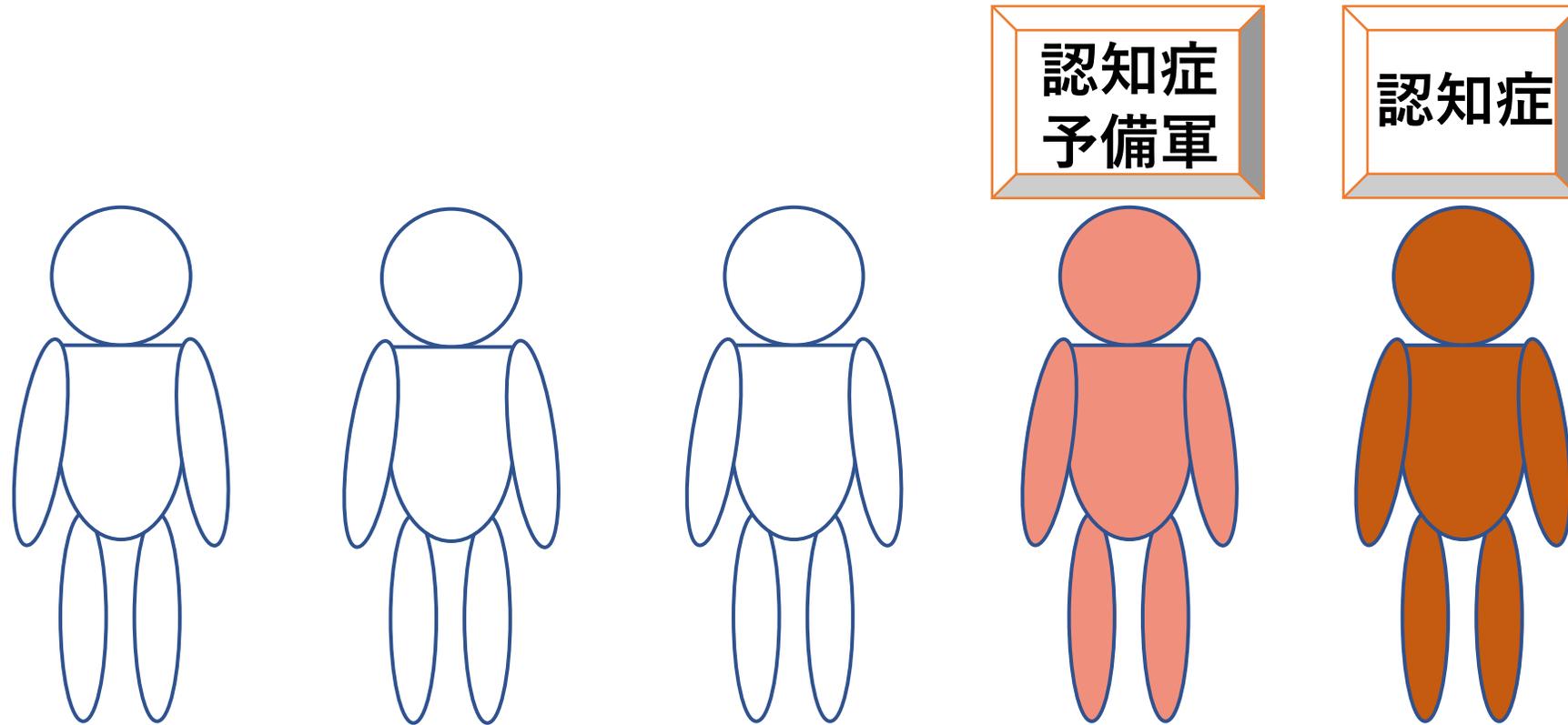
軽度認知障害（MCI）と認知症



認知的フレイルやMCIは認知症ではない状態だが、認知症の発症リスクが高い反面、正常へと戻ることが可能な状態

認知症の
予備軍！！

2025年には 65歳以上の5人に1人は認知症

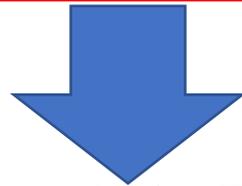


だから… **予防が大切！！**

- 認知症になりにくくするように！
- 認知的フレイルやMCIから正常な状態に戻れるように！

認知症の危険因子

- ・ 運動不足
 - ・ 飲酒
 - ・ 高脂血症
 - ・ 難聴
 - ・ 肥満
 - ・ 喫煙
 - ・ 糖尿病
 - ・ 抑うつ
 - ・ 食塩の摂取
 - ・ 高血圧症
 - ・ 心疾患
 - ・ 社会的孤立
- など



他にもいろいろな原因はあるが
**上記の危険因子に気をつけることで
認知的フレイルの予防につながる！**

認知的フレイルになりにくくするために

- バランスの良い食事
- 禁煙
- 定期的な運動
- 無理なく継続できるような趣味や役割



運動に頭の体操を組み合わせると効果的

運動しながら頭の体操

例えば…

運動

足踏み
散歩

など

+

頭の体操

しりとり
簡単な計算

など



「しりとり」
→ 「リンゴ」…

※転倒や事故に気をつけてくださいね！

認知的フレイルにならないために

規則正しい生活を心がけて、いつもの散歩に頭の体操をプラスしてみてくださいね

