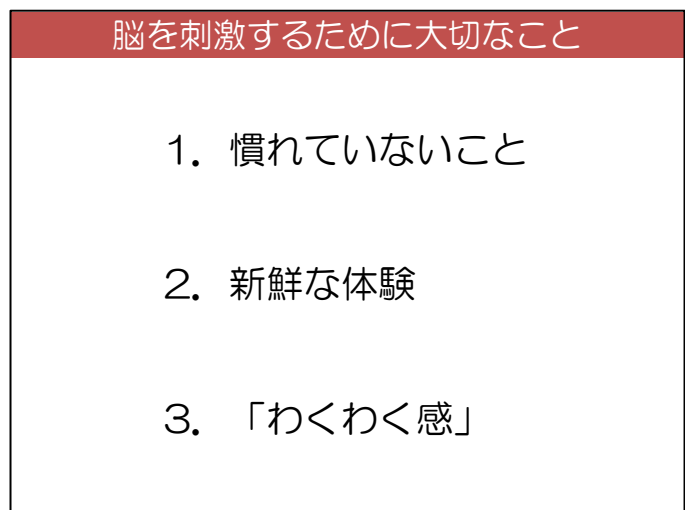


脳の活性化について説明いたします。



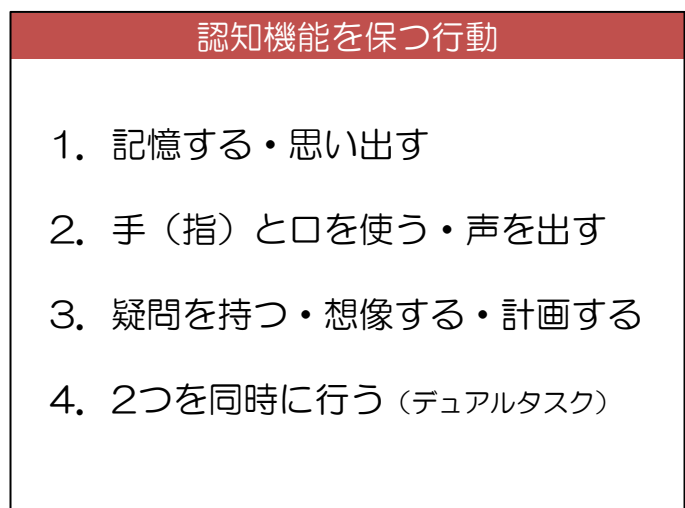
### 1. 脳を刺激する

認知機能とは、理解、判断、理論などの人の知的機能のことで、認知症になると、この大切な機能が失われます。人の知能は、今までの経験から獲得した知識や能力は高齢期でも比較的保たれますが、その場その場に反応できる、言わば知的反射神経は加齢とともに低下し、高齢期では急速に低下します。脳を刺激してこの機能を保つためには、慣れていないことを行ったり、新鮮な体験や「わくわく感」が大切になります。



認知機能を保つために有効な行動は

1. 記憶してそれを思い出すこと  
例) 日記や旅行記録を書く
2. 手や指、口を使ったり声を出すこと  
例) 小まめにお箸を使う、音読する
3. 疑問を持ったり、想像したり、予め計画を立てること  
例) 旅行の行き先や名物、行程を考える
4. 2つの行動や動作を同時に行うこと  
例) 動きながら考える、ながら運動する、などがあります。

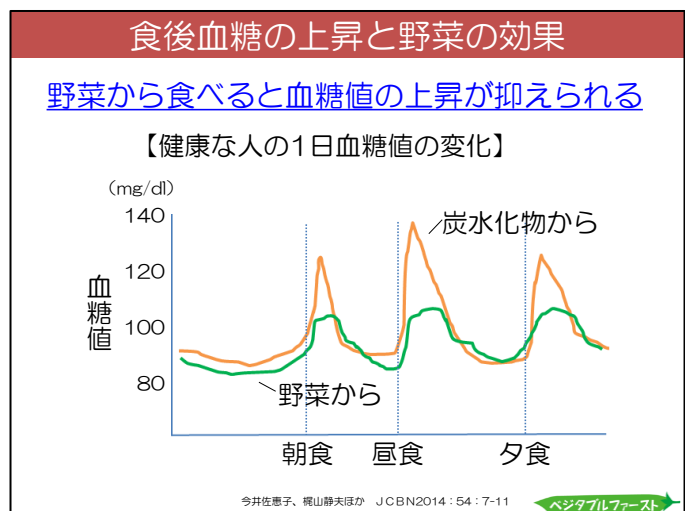


## 2. 認知症を予防する

加齢による物忘れと認知症の違いをまとめました。物忘れでは記憶の一部を忘れることがありますが、認知症ではその体験自体を覚えていません。物忘れでは生活に支障がありませんが、認知症では「家に帰れない」や「家族がわからない」などの支障が生じます。また、物忘れでは認知機能のうち記憶力が低下する程度ですが、認知症では記憶とともに次第に判断力や実行機能も低下します。

物忘れと認知症の違い		
	加齢による物忘れ	認知症
原因	脳細胞の機能低下	脳細胞の死滅 (脳の萎縮)
記憶	一部を忘れる	体験自体を忘れる
生活	支障なし	支障あり
自覚	物忘れの自覚あり	物忘れの自覚なし
認知機能	記憶力が低下	記憶とともに判断力 や実行機能も低下

認知症の発症と生活習慣とは密接に関連していることがわかっており、糖尿病になるとアルツハイマー型認知症になるリスクが4.6倍も高くなると言われています。糖尿病の予防には食後血糖の上昇を抑えることが効果的ですが、食べる順番を変えることが食後血糖に大きく影響することがわかってきました。ごはんやパンなどの炭水化物から先に食べると食後血糖値はスパイク状に上昇しますが、まず野菜から食べるとこの血糖値スパイクが抑えられます。



この食べ方を「ベジタブルファースト (ベジファースト)」と言います。

食べる順番は、

はじめに「野菜」

次に「肉・魚」

最後に「ごはん」

です。

### ベジタブル (ベジ) ファースト

ベジタブルファースト

**野菜から食べよう!**

**はじめに**  
野菜のおかず  
野菜、きのこ、海藻、こんにゃく

**次に**  
メインのおかず  
肉・魚・大豆製品、卵、牛乳・乳製品

**最後に**  
ごはん  
ごはん、パン、麺、いも、豆、雑穀、一部の野菜  
(お米、小麦、とうもろこし)

健康/ナソニック 2018

はじめに「野菜」

次に「肉・魚」

最後に「ごはん」

効果的なベジファーストの食べ方をまとめました。ステップ1は、野菜が多い料理を選ぶことです。目安は握りこぶし 1~2 個分（小鉢 1~2 皿分）の調理済み野菜です。ステップ2は、よく噛んで野菜から食べることです。野菜を食べきってから肉や魚を食べます。ごはんと一緒に食べる分は残してあとは食べきります。ゆっくり食べるると満腹感がでます。ステップ3では最後にごはんを食べますが、野菜や肉・魚を先に食べると、ごはんを先に食べていた時より少な目の量で満足できるようになり、結果的にごはんの食べ過ぎを防ぐことができます。

また同時に、意識して白、黒、赤、黄、緑の5色の食材を揃えて食べることで、栄養バランスのとれた食事を摂ることができます。一食で5色揃うことがベストですが、難しければ一日三食の合計で5色を揃えるようにしましょう。

最後に運動ですが、ウォーキングでは一日8,000歩、そのうち中強度の歩行を20分することを目指しましょう。こうすることで、有酸素運動のみならず脚力を鍛えることができます。中強度の歩行とは、「ややきつい」と感じる程度の速度で歩くことですが、一気に20分行うのではなく、ゆっくり歩きと早歩きを3分ずつ交互に行うインターバル速歩がお勧めです。一日15分、週4日程度から初めてみましょう。

### 効果的なベジファースト

<b>Step1</b>	<b>野菜が多い料理を選ぶ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野菜は握りこぶし（小鉢）1~2個分が目安</li> </ul>
<b>Step2</b>	<b>よく噛んで野菜から食べる</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 野菜を食べきってから肉・魚を食べる</li> <li>• 薄味で素材の味を楽しむ</li> <li>• ゆっくり食べることにになり満腹感がでる</li> </ul>
<b>Step3</b>	<b>炭水化物の食べ過ぎを防ぐ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 最後に適量のごはんを食べる</li> </ul>

### 簡単！栄養バランス



**白**

ご飯・パン・うどん  
豆腐・牛乳

■5色の食材を  
そろえましょう



**黒**

和そば・ひじき  
椎茸・黒豆



**赤**

豚肉・牛肉・まぐろ  
トマト・にんじん



**黄**

中華そば・卵  
油揚げ・バナナ



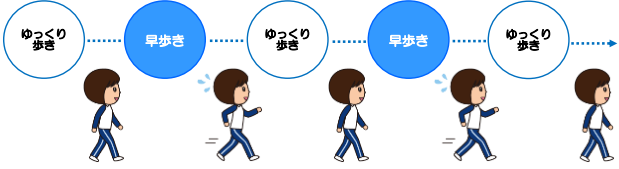
**緑**

ほうれん草・レタス  
ブロッコリー

### 効果的なウォーキング

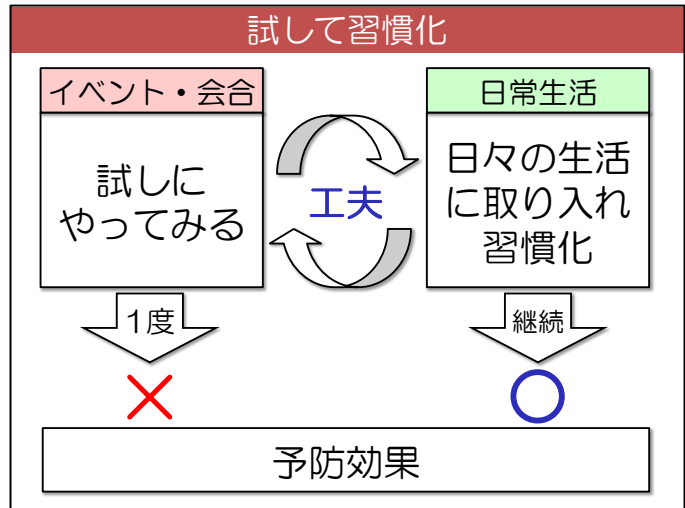
**量より質：1日8,000歩＋中強度の歩行20分**

**インターバル速歩**  
 ゆっくり歩き3分、  
 早歩き（ややきつい）3分、を交互に  
 速歩1日15分、週4日目標から

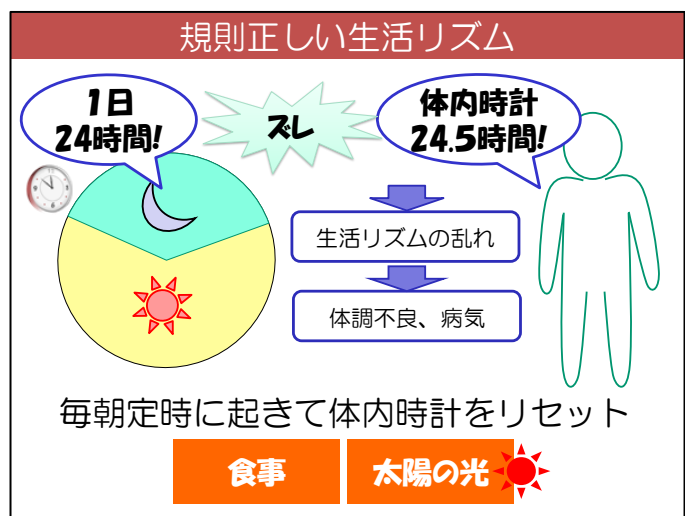


### 3. 日常生活に組み込む

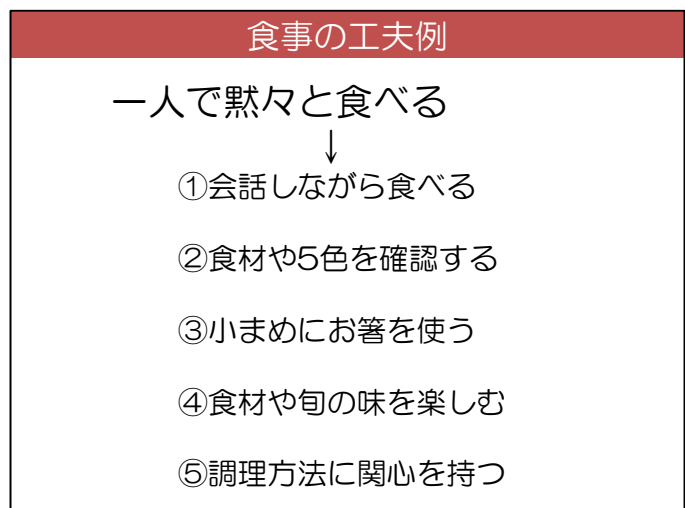
どんなに健康に良い生活習慣も、一度きりや一時的な実行では認知症の予防にはなりません。ご自身の日常生活に取り入れて習慣化し、継続することにより予防効果に繋がります。健康イベントや会合等で知った生活習慣のヒントの中から自分にあった生活習慣を選び、自分なりに工夫して継続することが重要です。つまり、どんなに効果が期待できる生活習慣も継続できなければ効果はできません。まずは試して習慣化するようにしましょう。



好ましい生活習慣の基本は、規則正しい生活リズムを守ることから始まります。一日は24時間ですが、体内時計は24.5時間とわずかなズレがあります。生活リズムが乱れるとこのズレが蓄積し、体調不良や病気に繋がることにもなります。それを予防するには、毎日、体内時計をリセットすることが重要ですが、そのためには、毎朝定時に起きてしっかり朝食を食べ、太陽の光を浴びることが最も効果があると言われています。



そして、習慣化するための工夫を行います。食事の工夫例としては、一人で黙々と食べるのではなく、家族や友人と会話しながら食べたり、一品毎の食材や5色の色を確認したりすると、自然と食事時間が長くなって満腹となりやすく、また料理への関心も生じ会話の話題にもなります。また、お箸を小まめに使うことで脳を刺激し、食材や匂いの味を楽しむことで季節感を感じるのみならず薄味にも繋がります。料理方法にも関心を持ち、実際に料理を作ってみると、益々、脳の活性化に効果があります。



ご自身に合った生活習慣を、いろいろ工夫しながら日常生活に取り込み、脳の活性化と認知症予防の両方に取り組みましょう。