



# フレあえろ



フレあえろは、フレイル〔加齢に伴い心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態で、健康と要介護の中間の時期を指す〕の予防・対策についての情報をお届けする情報誌です。

## 今月のテーマ | 認知症を正しく知って予防しよう

認知症はだれもがなりうるものであり、家族や身近な人が認知症になることなどを含め、多くの人にとって身近なものです。今月は新しい認知症観と認知症予防について掲載します。

### だれもが認知症になりうる時代へ

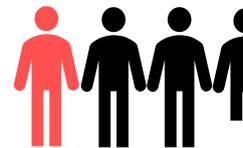


2022年、認知症高齢者数は約443万人、軽度認知障害（MCI）は約559万人と推計。  
2040年、認知症高齢者数は約584万人、軽度認知障害（MCI）は約613万人と推計。

2040年には、

高齢者の約3.3人に1人が

認知症または軽度認知障害になる見込み



【参考】厚生労働省「認知症施策推進基本計画」

### 「新しい認知症観」を知ろう

新しい  
認知症観

認知症になってからも、

- ・ できること、やりたいことがある
  - ・ 住み慣れた地域で仲間等とつながれる
  - ・ 希望を持って自分らしく暮らしつづけられる
- という考え方。



・何もわからなくなる、何もできなくなる

・単に「支える対象」として捉える

...その考えから脱却しましょう！

【参考】厚生労働省「認知症施策推進基本計画」

# 認知機能が低下したら予防は意味がない？

予防とは

- ・ 認知症になるのを**遅らせる**
- ・ 認知症になっても**進行を緩やかにする**



軽度認知障害（MCI）でも運動をすることで、計画を立てて実行する能力や、言葉を理解・表現する能力の改善効果が認められています。

【参考】あたまとからだを元気にする MCIハンドブック

## 「運動課題×認知課題」で予防しよう！

例えば

からだを使う

あたまを使う

足踏み

+

数を数える

ウォーキング

+

しりとり

踏み台昇降

+

引き算



ポイント1

- ・ **たまに間違えてしまう程度の難しさが◎**
- ・ ウォーキング、ダンス、スクワット、腹筋、バランス運動など  
**いろいろな運動との組み合わせが◎**



ポイント2

- ・ **週3日以上、半年以上続ける**
- ・ **中強度の運動**（軽く息がはずむ程度）  
によって効果が大きくなると期待されます。

【参考】あたまとからだを元気にする MCIハンドブック

作成

一般社団法人 三重県作業療法士会  
地域リハビリテーション部 作業療法士



発行

四日市市役所 高齢福祉課  
地域支援係 ☎ 059-354-8170



健康長寿を応援するフレイル予防・対策の情報誌

フレあえろ

公式LINEで毎月配信中！  
ともだち登録はこちら



または

LINEアプリで検索  
⇒下記IDを入力

@022mtaqp