

鈴木先生に聞く！



認知症に備えた の健康づくり



日本医療科学大学
博士(理学)

鈴木 研太 准教授

Q1 脳科学から見た「認知症」とは？

認知症は、記憶や判断、言葉などを支える認知機能が低下し、日常生活に影響が出る状態です。近年の研究では、一つの原因ではなく、さまざまな病気や脳の変化が複雑に関係して生じることが分かっています。特にアルツハイマー病では、神経細胞同士をつなぐシナプスの働きが低下し、進行とともに神経細胞の機能低下や減少が進みます。注目されてきたアミロイド β やタウタンパク質の蓄積だけでなく、脳の免疫を担う細胞や脳血管、脳を守る仕組みである血液脳関門の変化など、多様な要因が関係することが明らかになってきました。認知症は、脳のさまざまな機能の変化として理解されるようになってきています。

Q2 脳科学の視点から見て、認知症の発症を遅らせたり、予防したりすることは可能ですか？

近年の研究では、運動習慣、難聴への対応、生活習慣病の管理、社会的交流など、修正可能な要因を改善することで発症リスクを低減できる可能性が示されています。アルツハイマー病では、症状が現れる何年も前から脳内で変化が始まっている場合があります。完全に防ぐ方法は確立されていませんが、早い段階から脳の健康を意識し、変化に気づいた際には早めに相談することが大切です。適切な支援につながることで、自分らしい生活を長く維持できる可能性があります。

Q3 認知症の方と接する時、優しい声かけや対応のポイントとは？

低下した能力だけを見るのではなく、その人自身を理解することが大切です。新しい情報を覚えたり、状況を判断したりする力は低下しても、経験や習慣、人とのつながりから生まれる安心感は保たれていることも多くあります。一度に多くの情報を伝えたり、間違いを強く指摘したりするよりも、気持ちを受け止め、短い言葉でゆっくり伝えることが安心した生活につながります。

POINT

- ✓ 短い言葉で、ゆっくり話す
- ✓ 否定せず、
気持ちを受け止める
- ✓ 相手のペースに合わせる
- ✓ 安心できる環境をつくる

Q4 今回の講演会では、特にどのような方に、どのようなメッセージを届けたいですか？

認知症に関心のある方だけでなく、ご自身やご家族の脳の健康を考えたいすべての方に、最新の脳科学の知見を通して理解を深めていただきたいと思います。これからの人生を自分らしく健やかに過ごすため、今からできる「脳の健康づくり」について考える機会にいただければ幸いです。

脳科学者、鈴木先生から直接学べます！

脳科学の最新研究から読み解く健康な脳づくり

～認知症予防と

早期発見・早期対策のポイントとは？～

9/25 金 午後2時～4時
(開場:午後1時30分～)

東公民館めじろホール

講師 鈴木 研太 准教授

定員 70人

対象 町内に住む65歳以上の人とその家族

申込み

9月1日からLINEでお申し込み下さい。また、役場高齢者支援課へお電話での申込みもできます。



参加者特典

脳の健康チェックができる
二次元コードをプレゼント！



脳のセルフチェックができるアプリ「のうKNOW」。おうちで好きな時間に人目を気にせずチェックができます。スマホの操作が苦手な方は会場でスタッフがお手伝いします。

ゲーム感覚で

脳の健康をチェック！

のうKNOWをご存じですか？

エーザイ株式会社が作成した「脳の健康状態」をゲーム感覚で測れるスマホやパソコンのアプリです。トランプを使ったテストをするだけで、「記憶する」「考える」「判断する」力がどれくらいあるかを手軽にチェックできます。



※のうKNOWは、「病気の診断」をするものではありません。日頃から脳の状態を意識して、生活習慣を見直すためのチェックです。

テストを受ける



所要時間
約15分



すべて
はい・いいえで
答えるだけ！

結果が表示される



同年齢の人との
比較が可能



定期的に確認して
以前の結果との
比較も可能

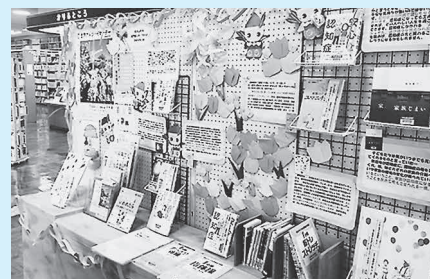
日ごろの生活を見直し

脳の状態を知ることで、生活習慣を改善したり、運動を始めるきっかけになり、日々の健康意識を高める行動につながられます。

問合せ

役場高齢者支援課高齢者福祉係

☎295-2112①128・129



9月1日から29日までの期間、図書館にて『認知症特設コーナー』を設け、認知症について理解しやすい本の紹介を行っています。また29日(火) 午前10時から正午まで、脳の健康チェックができる二次元コードを配布します。