



フレあえル



フレあえルは、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 | ジブングトの認知症予防

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。今月は認知症予防の考え方やポイントについて掲載します。

予防の考えかた

2025年には
高齢者の5人に1人が
認知症になる予測

予防

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

× 認知症にならない



認知症とともに生きる、認知症があってもなくても同じ社会でともに生きることができる社会を目指しています。

【参考】厚生労働省「認知症施策推進大綱」

3段階の予防

もの忘れ外来
在宅介護支援センター
認知症カフェで相談
診断
違和感



一次予防

二次予防

三次予防

認知症の発症遅延や
発症リスク低減

早期発見・早期対応

重症化予防
機能維持

行動・心理症状の予防・対応

- 生活習慣の改善
- 人との交流

- 自分でできる認知症の気づきチェックリスト
- もの忘れ検診

- 治療
- 日常生活の支援



【参考】厚生労働省「認知症施策推進大綱」

いつからはじめる？

認知症の12のリスク因子(右表)は、主に**中年期(45~65歳未満)以降**関係しており、これらに対する予防・改善行動をとることで、発症を遅らせる可能性がある！

難聴	高血圧	飲酒
肥満	喫煙	抑うつ
社会的孤立	運動不足	糖尿病
低学歴	頭部外傷	大気汚染

【参考】Livingston G, et al. The Lancet, 2020.

いまからできる「予防」

たとえば

体を動かす



ウォーキング

頭を使う



パズル、脳トレ

人と交流する



友人とおしゃべり

日課や趣味を続ける



日記を書く

写真を撮る

家庭や地域で役割を担う

料理係
ゴミ捨て係



地域ボランティアに参加

さらに

- ◆「今日は〇〇をやる」と目標を決めて1日生活する
 - ◆いつもと違う道を通ってみるなど新しいことを経験する...など
- 自分が楽しめること、できることから始めましょう！**

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